صحة الطفل والأسرة

كل ما يجب أن يعرفه الآباء عن المخدرات

Everything Parents Should Know About Drugs



تأليف

سـارة لاوسـون



إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

صحة الطفل والأسرة



كل ما يجب أن يعرفه الآباء عن المخدرات

Everything Parents Should Know About Drugs

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.
تليفون: ٧٩٥٣٠٣٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٣٢٠٣ (٠٠٢٠٢)
فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)
فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة منزَل كوبرى الدقي - جيزة - مصر
تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢)
٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)
فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)
العنوان الإليكتروني:
www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: شيلدون برس

تأليف
سارة لاوسون

إعداد
قسم الترجمة بدار الفاروق

تحذير

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٥
الطبعة الأجنبية ١٩٩٥
عدد الصفحات صفحة ١٦٨
رقم الإيداع ٥٣٩٨ لسنة ٢٠٠٥
الترقيم الدولي: 2- 929-345-977

صحة الطفل والأسرة

كل ما يجب أن يعرفه الآباء عن المخدرات

Everything Parents Should Know About Drugs







الفصل الأول

تمهيد عام لقضية المخدرات

إن مجرد ذكر كلمة "مخدرات" في حد ذاته كفيل بأن يبعث القلق والتوتر في نفوس الكثير من الآباء والأمهات. فكل ما يستحضره الفرد منا عند ذكر هذه الكلمة مجرد صورة غير واضحة الملامح لمدمن المخدرات وقد علت أذرعه آثار وعلامات وكدمات كثيرة خلفتها عمليات حقن المواد المخدرة. وقد يستحضر آخرون صورة إنسان هزيل أشعث يعيش متسكعا في الطرقات بلا مأوى أو ملجأ ولا يشغل باله سوى الجرعة التالية من المخدر، إضافة إلى المصير المحتوم الذي ينتظره. فقد كتب عليه بذلك أن يموت وحيدا وهو لا يزال في سن الصبا و لم يبدأ حياته بعد. بالطبع، هناك من الناس من تكون حياتهم بهذه الصورة. ولكن لحسن الحظ أن نسبة الأدوية المحظورة قانونيا التي تؤدي إلى مثل هذه النهايات المؤلمة قليلة وغير منتشرة. ولكن، لا نغفل أنه من ناحية أخرى قد أدى سوء استخدام الأدوية المصرح بها قانونيا والتي يمكن الحصول عليها بكل سهولة إلى حالات أكثر مأسوية. وبناء على ذلك، يجب علينا كآباء وأمهات أن نكون أكثر وعيا بهذه المواد المخدرة؛ بل وأن نعيرها اهتماما أكبر مما نعيرها اليوم.

كما سنرى في هذا الفصل، تعتبر المخدرات من المشكلات الحقيقية التي يتفاقم خطرها يوما بعد يوم. لقد ازداد معدل انتشار تلك الظاهرة بسرعة كبيرة في السنوات الأخيرة حتى أنها شملت صغار السن أيضا، الأمر الذي أدى إلى زيادة هموم الأسر ومشكلاتها. وسواء شئنا أم أبينا، فقد أضحت المخدرات من المشكلات الفعلية التي لا نستطيع أن ندير ظهورنا لها. لذا، يجب أن نتعرف عليها بصورة أوضح إذا أردنا معالجة الأمر بجدية. ومن الأهمية بمكان أن نفسح مجالا للحوار مع أبنائنا بشأن كل ما يخص مشكلة

المخدرات. كما يجب على أبنائنا أن يناقشوا هذه المشكلة وأن يعبروا عن أي مخاوف تعتمل داخلهم في هذا الشأن. وحتى نصل إلى هذه الدرجة من المصارحة والحوار المفتوح مع أبنائنا، يجب أن نكون على دراية تامة وفهم كامل لماهية المشكلة والآثار المترتبة عليها. ويهدف هذا الكتاب أساسا إلى إمداد الآباء والأمهات بالمعلومات الضرورية وإزالة المفاهيم الخاطئة والحقائق غير الكاملة التي تفقد الآباء والأمهات السيطرة على الموقف؛ بل وتشعرهم بالهلع الشديد لمجرد ذكر كلمة المخدرات.

ماذا نعني بالمخدرات؟

قبل أن نتعرف على مدى انتشار المخدرات وتداولها بين الأطفال والشباب، علينا أن نوضح أولا ما المقصود بكلمة المخدرات وكيفية تحديد الخط الفاصل بين الاستخدام المشروع وغير المشروع للمواد المخدرة. علينا أيضا أن نحسم موقفنا المتناقض تجاه المخدرات. فالكثير من الآباء يدينون بشدة تعاطي المخدرات، ويستخدمون في ذلك أقسى العبارات. ولكنهم، في الوقت نفسه، يدخنون نحو ثلاثين سيجارة يوميا. كما قد يتناولون بعض الأدوية المهدئة حتى يستطيعوا إنجاز مهامهم على مدار اليوم. وبالإضافة إلى كل ما سبق، فإنهم يلجئون أحيانا للحبوب المنومة حتى يستطيعوا النوم طوال الليل. وعلى هذا، فإن أمثال هؤلاء الآباء لا يحظون بالمصداقية في نظر أبنائهم. فالأبناء بصفة خاصة يفضلون أن يكون لديهم نموذج يمثل العدل والصدق والأمانة. لذلك، فإن اتصاف الآباء بأي قدر - ولو ضئيل - من النفاق وعدم المصداقية سوف يؤدي إلى عدم جدوى حديثهم مع أبنائهم مهما كان هذا الكلام مؤسسا على قواعد راسخة.

والآن، ما المقصود بـ"المواد المخدرة"؟ هناك تعريفان من الناحية اللغوية: التعريف الأول: أية مادة كيميائية - طبيعية أو صناعية - تستخدم في علاج بعض الأمراض أو الوقاية منها أو تشخيصها. التعريف الثاني: أية مادة

كيميائية – خاصة المواد المخدرة التي يتم تناولها بغرض الشعور باللذة الناتجة عن تعاطيها. وهناك العديد من المواد المخدرة التي يصفها الأطباء للمرضى، إضافة إلى تلك التي يتناولها الناس يوميا بشكل عشوائي دون وصف الطبيب لها للتخلص من آلام مرض أو نحوه. وفي هذه الحالة، فإننا ننظر إلى هذه المواد المخدرة على أنها من الأنواع الجيدة المفيدة وقد لا ننظر إليها على أنها مخدرات على الإطلاق. وهناك أيضا بعض المواد الأخرى التي تندرج تحت تعريف المواد المخدرة ولكنها مألوفة بالنسبة لنا وتمثل جزءا كبيرا من حياتنا اليومية؛ حتى أننا لا نعتبرها مخدرات. ومن أمثلة ذلك مادة النيكوتين التي تدخل في التبغ والكافيين (الذي يوجد في الشاي والقهوة). وقد قامت المؤلفة بإدراج هذه المواد ضمن قائمة المواد المخدرة الموضحة في الفصل العاشر. وعندما نتحدث عن "مشكلة المخدرات"، فإن الكثير منا لا يعتبر هذه المواد المخدرة من أنواع المخدرات التي نتحدث عنها. فيعتقد عدد كبير جدا من الآباء والأمهات أن المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيا هي التي تثير الكثير من المخاوف والقلق. هذا إلى جانب تلك المشكلة الجديدة نسبيا الناتجة عن سوء استخدام بعض المواد المذيبة (مثل استنشاق الغراء). وعلى الرغم من أن هذه المواد ليست من المواد المحظور استخدامها قانونيا، فإن الكثير منا يرى أنها من المشكلات التي يتفاقم خطرها بشكل كبير ويقتصر استخدامها وانتشارها بصفة خاصة على الأطفال وصغار السن. وهناك بالطبع أسباب وجيهة تثير مشاعر القلق في نفوس الآباء والأمهات من استخدام المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيا. ولكن لابد وأن نوجه الاهتمام أيضا للاستخدام المتزايد للتبغ بين أطفال المدارس، بالإضافة إلى سوء استخدام بعض المواد المخدرة الأخرى التي يمكن الحصول عليها دون وصف الطبيب لها، كالمسكنات والأدوية المزيلة للاحتقان وأدوية السعال. كل ذلك إذا أردنا أن نحمي أبناءنا من مخاطر استخدام العقاقير المخدرة سواء في مرحلة الطفولة أو الشباب.

لا أحد يريد لابنه أن يتورط في مثل هذه الممارسات التي من الممكن أن تجعله في مواجهة مع القانون. ولكن، عند الحديث مع أبنائنا عن مشكلة المخدرات، فإننا نحتاج في واقع الأمر إلى أن نكون على دراية كاملة بالقضايا الكبيرة المرتبطة بها. لذا، يجب أن نحذر أبناءنا من المخاطر الناتجة عن أخذ بعض المواد المخدرة - ولو على سبيل التجربة؛ لأن ذلك يؤدي إلى إدمانها. كذلك، يجب تحذيرهم من استخدام بعض المواد الأخرى التي تؤدي بالفعل إلى بعض الأضرار العضوية بسبب استخدامها بجرعات كبيرة أو معتدلة. وإذا ركزنا انتباهنا على المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا، فإننا بذلك نكون قد تغاضينا عن مجموعة كبيرة من أكثر المواد المخدرة ضررًا وانتشارًا والتي من الممكن أن يستخدمها أبناؤنا.

الحجم الحقيقي لمشكلة المخدرات

يعتبر الإحصاء البريطاني لعدد الجرائم الذي يجرى كل عامين من أكثر المصادر الشاملة التي يمكن الاعتماد عليها في الحصول على معلومات عن استخدام المواد المخدرة في بريطانيا. فيشير الإحصاء الذي تم إجراؤه في عام ١٩٩٢ إلى أن فردا واحدا على الأقل من بين كل ٢٠ شخصا بالغا، وربما أقرب تقدير هو فرد واحد من بين كل ١٠ أفراد، تناولوا المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيا خلال فترة ما من حياتهم. كما أشار الإحصاء أيضا إلى اتجاه نحو ٣٪ (أي ما يقرب من مليون ونصف مليون فرد) على الأقل من إجمالي الأشخاص البالغين إلى تعاطي مثل هذه المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيا.

يعتبر الحشيش من أكثر المواد المخدرة استخداما. فمعظم الأفراد الذين لم يستخدموا في حياتهم أية مواد مخدرة محظور استخدامها قانونيا، تعاطوا الحشيش. وقد تصل نسبة هؤلاء الأفراد إلى حوالي ٥٪ من إجمالي عدد السكان. وفي العادة، تستمر الغالبية العظمى من هذه النسبة في تعاطي الحشيش

بمفرده من وقت لآخر. كما تقدر نسبة الأفراد الذين لم يتناولوا أي عقاقير مخدرة في حياتهم بـ ٣٣٪ من إجمالي عدد السكان. وما يثير الانتباه والعجب أن هناك اختلافًا كبيرًا بين الجنسين فيما يختص باستخدام المواد المخدرة المحظورة قانونيًا. ويبلغ عدد الرجال الذين لم يتناولوا أية مواد مخدرة محظورة قانونيًا طيلة حياتهم ضعف عدد النساء اللاتي لم يقمن باستخدامها أيضًا.

وتتزايد نسبة استخدام المواد المخدرة المحظورة قانونيًا بين الفئة العمرية التي تتراوح بين ١٦ عامًا و٣٥ عامًا - خاصةً فيما يتعلق بتعاطي الحشيش. فقد أوضح الإحصاء البريطاني لعدد الجرائم أن الأفراد الذين تعدوا سن الخامسة والثلاثين على وجه الخصوص يقلعون عن تعاطي الحشيش. كما يشير إحصاء آخر تم إصداره في عام ١٩٩٢ إلى أن ٢٩٪ من الفئة العمرية التي تتراوح بين ١٥ و٢٤ عامًا قامت بتناول بعض أنواع المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا على سبيل التجربة وكذلك بعض المواد المذيبة (غير المحظور استخدامها قانونيًا). كما أوضح الإحصاء أن نسبة ٢٣٪ قامت بتعاطي الحشيش أيضًا. ويعتبر عقار الأمفيتامين (Amphetamine) الثاني من حيث شيوع الاستخدام يليه عقاقير الهلوسة (lysergic acid diethylamide) مسجلةً ١٠٪ ويليها العقاقير التي يصاحب تناولها الشعور بالنشوة مسجلة ٧٪. واتضح من العينة أن ١٪ فقط قد تناولوا بعض أنواع المخدرات على سبيل التجربة - كالهيروين والكوكايين. أما فيما يختص باستخدام المواد المذيبة، فهناك تفاوت كبير من منطقة لأخرى. فقد قام ٤٪ من الأفراد باستخدام المواد المذيبة في كلٍ من لندن وجنوب إنجلترا، وذلك في مقابل ١٠٪ في المناطق الأخرى.

أطفال المدارس

توضح معظم الإحصائيات أن تعاطي المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا ينتشر بين أطفال المدارس تحت سن ١٦ سنة بنسبة أقل من أطفال

المدارس في سن ١٦ سنة وما فوقها. وفي الإحصاء الذي قام بتقديمه جون بالدينج في عام ١٩٩١عن وحدة التعليم الصحي بالمدارس التابعة لجامعة إكستر، اعتمد على عينة كبيرة من الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٦ عامًا في ١٤٢ مدرسة، ووجد أن ٦٪ من الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٣ عامًا جربوا تعاطي المخدرات المحظور استخدامها قانونيًا أو المواد المذيبة مرة واحدة أو أكثر. وارتفعت هذه النسبة إلى ١١٪ من الفئة العمرية التي تتراوح بين ١٣ و١٤ عامًا، و١٩٪ من الفئة العمرية التي تتراوح بين ١٤ و١٥ عامًا، و٢٢٪ من الفئة العمرية التي تتراوح بين ١٥ و١٦ عامًا، هذا على الرغم من أن العينة التي أجريت عليها الدراسة لم تمثل كل السكان بصفة عامة. كما وُجد أن الحشيش والمواد المذيبة من أكثر المواد المخدرة شيوعًا من حيث الاستخدام، يليهما الأمفيتامين وبعض عقاقير الهلوسة والعقاقير التي يصاحب تناولها الشعور بالنشوة. وجاء كل من الهيروين والكوكايين في ذيل القائمة. كما وصلت بعض الإحصائيات الأخرى التي أجريت على عينات وشرائح أصغر من الطلبة إلى النتائج نفسها. ولوحظ وجود تفاوت كبير بين المناطق المختلفة فيما يختص بتعاطي المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا. فأوضحت إحدى الدراسات أن استخدام المواد المخدرة بين طلبة المدارس يصل إلى ٥٧٪ في بعض المناطق، بينما يصل إلى ٨٪ فقط في بعض المناطق الأخرى.

ركزت معظم الإحصائيات التي تم إصدارها في هذا الصدد على عدد الطلبة من الأطفال وصغار السن الذين أقبلوا على تعاطي المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا، وغيرها من المواد المذيبة مرةً واحدة أو أكثر. أي أنها لم تركز على هؤلاء الأشخاص الذين كانوا يتعاطون المخدرات بشكل منتظم أو لمرات متكررة. وعلى الرغم من أن خمس أو ربع عدد الأفراد الذين يقعون ضمن الفئة العمرية التي تتراوح بين ١٥و١٦عامًا

كانوا يتعاطون المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا، إلى جانب بعض المواد المذيبة، فإن ما يقرب من ٢٪ فقط منهم كانوا يتعاطون الحشيش بصورة منتظمة. كما كانت هناك نسبة تقترب من ١٪ منهم تتعاطى أنواعًا أخرى من المخدرات بصورة منتظمة أيضًا.

نوعية الأطفال الذين يتعاطون المخدرات

بناءً على الإحصائيات والأرقام السابق ذكرها، نستطيع أن نلاحظ أن احتمال حصول الأطفال وصغار السن على المواد المخدرة المحظورة قانونيًا يتفاوت حسب المناطق التي يقطنون فيها والمدارس التي ينتمون إليها. كما وُجد أن الذكور يكونون أكثر ميلاً من الإناث لتعاطي المخدرات، وذلك بنسبة ٢ إلى ١. وعلى الرغم من ذلك، فإن الانتماء إلى مناطق جغرافية معينة قد لا يمثل عاملاً أساسيًا في توفر المواد المخدرة أمام الأطفال وزيادة انتشارها بينهم. فالعوامل الاجتماعية تلعب دورًا جوهريًا في زيادة معدل تعاطي المخدرات، ومن بين هذه العوامل البطالة والمساكن غير الصحية وغياب الخدمات الترفيهية وسوء الأحوال المعيشية وعدم تحقيق آمال وتطلعات الشباب. باختصار، من الممكن أن يدفع الشعور بالملل واليأس الشاب إلى الانجذاب لتعاطي المخدرات لما لها من مزايا سريعة وفورية في اعتقاده. وفي الواقع، فإن الأضرار الناتجة عن تعاطي المخدرات لا تعتبر من الأمور المهمة التي يُنظر إليها بعين الاعتبار في مثل هذه البيئات التي لا يبشر فيها المستقبل بأي خير على الإطلاق.

يعتبر تعاطي المخدرات بين الأطفال والشباب من أكثر الأمور انتشارًا بين الطبقات الاجتماعية كافة على اختلاف ثقافاتها ومعتقداتها. ولا يستطيع أي أب بأية حال من الأحوال أن يجزم بحقيقة أن ابنه من الذين لا يمكن أن يقعوا في شرك تعاطي المخدرات.

قد يلجأ الأبناء إلى تعاطي المخدرات للأسباب التالية:

- توفر الفرصة لتعاطي المخدرات واتسام الابن بالفضول وحب الاستطلاع
- قوة تأثير أصدقاء السوء على الابن ورغبتهم في عدم الانعزال عنهم
- الفراغ الذي يعاني منه سائر الأبناء واعتقادهم بعدم وجود أشياء مفيدة يقومون بها
- إيهام أصدقاء السوء للابن بأنه لن يكون قويًا إلا إذا تعاطى المخدرات
- شعور الابن بالتعاسة وعدم الاستقرار وحاجته إلى البحث عن شيء يمكن أن يحسن من الحالة التي يمر بها
- رغبة الابن في أن يفعل شيئًا ينطوي على مجازفة وجرأة وتمرد

من منطلق الأسباب السابقة، فإن الأمر سيكون مختلفًا تمامًا عندما ننتقل إلى الحديث عن تعاطي المخدرات بصفة مستمرة، وليس استخدامها مرةً واحدة أو في مناسبات متفرقة على سبيل التجربة فحسب. وثمة عدة عوامل معروفة تعمل على تهيئة وإعداد الطفل أو الشاب ليقع في شرك تعاطي المخدرات بصورة مستمرة. هذا على الرغم من إدراك تأثير هذه العوامل بعد وقوع الطفل أو الشاب في دائرة الإدمان بالفعل. وهذه العوامل هي:

- التقدير الضئيل للذات
- المشكلات الأسرية
- المشاكل المدرسية
- الحاجة إلى التوجيه وعدم وجود أهداف في حياة الابن

وسوف نتصدى لهذه العوامل بمزيد من التفصيل في الفصل الثاني من هذا الكتاب.

الأماكن التي يحتمل الحصول فيها على المخدرات

يُصور تجار المخدرات في وسائل الإعلام على أنهم يبذلون جهدًا كبيرًا ومنظمًا لجذب الأطفال وصغار السن إلى تعاطي المخدرات، الأمر الذي يفسر بالطبع الانطباع الذي تخلفه لنا هذه الصور بأن هناك مُرَوِّج للمخدرات يقف أمام كل مدرسة ويقوم بتوزيع عينات مجانية على الأطفال على أمل أن يوقع بأكبر عدد ممكن منهم في شرك الإدمان. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا الكلام يبدو لنا وكأنه سيناريو من واقع الخيال. وتمثل المدرسة بالنسبة لمعظم الأطفال المصدر الأساسي للاحتكاك الاجتماعي مع أقرانهم الذين ينتمون إلى الفئة العمرية نفسها. وعلى هذا، يصبح حتميًا أن يستمد الأطفال معظم معلوماتهم وخبراتهم عن المخدرات من أصدقائهم في المدرسة، خاصةً كبار السن منهم. وفي حالات كثيرة، تكون أول تجربة؛ بل وأحيانًا آخر تجربة، للأطفال مع المخدرات عن طريق تقديمها لهم في إحدى الحفلات أو التجمعات غير المنظمة في المتنزهات والحدائق أو شقة أحد الأشخاص. وبالنسبة للأفراد الذين يمرون بسن المراهقة، تكون النوادي الليلية والحفلات من المصادر الأساسية للحصول على المخدرات – لا سيما التي تقدم فيها العقاقير التي تجلب الشعور بالنشوة أو عقاقير الهلوسة والأمفيتامين. في الواقع، ترتبط هذه المواد المخدرة ارتباطًا وثيقًا بنشاط الرقص الذي انتشر بين الشباب في الفترة الأخيرة. وفي ضوء ما أوضحناه سابقًا، فإن تعاطي بعض أنواع المخدرات – كالهيروين والكوكايين – يعتبر من الأمور النادرة بين صغار السن. وبالنسبة للأطفال الذين يتعاطون مثل هذه المخدرات، فمن المحتمل أن يكونوا قد حصلوا عليها عن طريق أحد أصدقاء السوء. فيستمر هذا الصديق في ترويج المخدرات على المحيطين به، وذلك كوسيلة ينفق بها على تكاليف إدمانه لها. وبالإضافة إلى ذلك، يقوم أحيانًا بتقديم هؤلاء الأطفال إلى بعض تجار المخدرات.

تعتبر المواد المذيبة من المواد التي يمكن الحصول عليها بسهولة، كما أنها لا تعتبر من المخدرات المحظور استخدامها قانونيًا. لذلك، فإن مستخدمي المواد المذيبة لا يتورطون في استخدام المخدرات المحظور استخدامها قانونيًا بأي شكل من الأشكال. كما تؤكد بعض الأدلة أن مستخدمي المواد المذيبة يكونون أكثر عرضةً للتحول إلى الكحوليات أكثر من مجرد تعاطي المخدرات.

وثمَّ مصدر آخر للمواد المخدرة لا يمكن تجاهله، فتوجد بعض العقاقير المخدرة التي يصفها الطبيب ويقوم المريض بالتخلص منها دون استكمال العبوة. فيتم – مثلاً – الاحتفاظ بمثل هذه العبوات على أرفف خاصة في أماكن كثيرة. وقد يقوم بعض الأطفال الذين يتسمون بالفضول الشديد باستعمال هذه العبوات. لذا، يجب في مثل هذه الحالات رد هذه العقاقير إلى الصيدلي حتى يتخلص منها بطريقة آمنة.

أسعار المخدرات والمصروف اليومي للطفل

عندما يتعلق الأمر بأطفال المدارس، فإن المصروف اليومي للطفل هو الذي يتحكم غالبًا في نوع وكمية المخدرات التي يتعاطاها الطفل على سبيل التجربة. فمعظم أنواع المخدرات التي يشيع استخدامها بين الأطفال قد يشتريها الطفل من مصروفه اليومي. فعلى سبيل المثال، يتكلف ٢٨ جرامًا من الحشيش ١٥ جنيهًا وهي كمية كافية لعمل عشرة سجائر، تبعًا لقوة المخدر المطلوب في السيجارة. أما العقاقير التي تجلب النشوة، فيكون سعر القرص منها أغلى من سعر الكمية السابقة من الحشيش. أما سلفات الأمفيتامين (amphetamine sulphate)، فتكون اللفافة أقل سعرًا من سعر كليهما. أما سعر لفافة عقاقير الهلوسة، فهي أقل سعرًا من كل المواد المخدرة السابقة. أما فيما يختص بأسعار أنواع المخدرات الأخرى مثل الكوكايين

والهيروين، فتصل إلى أكثر من ذلك بكثير مقارنةً بالأنواع السابقة. هذا، مع مراعاة اختلاف السعر تبعًا لاختلاف المناطق.

النتائج المترتبة على سوء استخدام الأطفال للمواد المخدرة

يقوم معظم أطفال المدارس الذين يستخدمون المخدرات المحظور استخدامها قانونيًا وكذلك المواد المذيبة بتعاطيها على سبيل التجربة وبصفة غير منتظمة. كما يميلون أكثر في تعاطيهم إلى الحشيش والعقاقير التي تجلب الشعور بالنشوة وعقاقير الأمفيتامين وعقاقير الهلوسة. ولا يخلو تناول أي من هذه المواد المخدرة من المخاطر. ومع هذا، فإن عددًا قليلاً من مستخدمي هذه المواد قد يعانون من بعض الأضرار الجسدية والنفسية (وفي حالات نادرة جدًا، تكون هذه الأضرار على درجة كبيرة من الخطورة)، هذا إذا كانوا يستخدمون هذه المواد للمرة الأولى أو بصورة محدودة للغاية. كما أن عددًا قليلاً من هؤلاء المستخدمين يتعاطون هذه المواد بكميات كبيرة ولمرات عديدة أو يتعاطون مخدرات أقوى تأثيرًا ولو مع تناول كميات قليلة منها وقد تصل إلى حد الإدمان. وعلى الرغم من ذلك، فإن معظم مستخدمي هذه المواد قد يقلعون عنها بصورة كلية. كما قد يتحول البعض منهم إلى استخدام بعض المواد المخدرة الأخرى المقبولة اجتماعيًا والمصرح باستخدامها قانونيًا كالتبغ (وإن كانت لها مخاطر كثيرة).

يقع الكثير من أطفال المدارس ومن هم في سن المراهقة تحت طائلة القانون من جراء استخدامهم لمثل هذه المخدرات. وقد يرجع ذلك إلى سببين: الأول، أن يتم إلقاء القبض عليهم وفي حوزتهم بعض المخدرات أو في أثناء ترويجهم لها. أما الثاني، فهو أن يؤدي استخدامهم لمثل هذه المواد إلى القيام ببعض السلوكيات غير المقبولة اجتماعيًا. ومن أمثلة هذه السلوكيات إثارة الشغب في الأماكن العامة أو التشاجر مع الغير أو التخريب المتعمد للممتلكات العامة أو الخاصة أو السرقة أو القيادة تحت تأثير المخدرات.

كما أنه من غير المحتمل أن يتم اتهام من يستخدم أنواعًا من المخدرات أقل خطورة كالحشيش بتهمة الحيازة فقط. وإذا اكتشف قيامه بترويجها للآخرين، فسوف يواجه اتهامات أكبر يودع على إثرها في السجن. وكلما كان الطفل صغيرًا في السن، قل احتمال توجيه تهمة إليه. كما أنه لا يمكن إلقاء القبض على الأطفال تحت سن ١٠ سنوات بأية حال من الأحوال في المملكة المتحدة (وتصل هذه السن إلى ٨ سنوات في اسكتلندا). وعندما يتعلق الأمر بصغار السن من الأطفال، فإن السلطات قد تقوم برعايتهم أو إنزالهم دور الأحداث إذا شعرت أنه لا يمكن السيطرة على سلوكياتهم (للحصول على مزيد من المعلومات عن المخدرات، انظر الفصل التاسع).

على الرغم من انخفاض أسعار المخدرات التي يتعاطاها الطفل للمرة الأولى أو بصورة غير منتظمة نسبيًا، فإن تعاطيها سرعان ما يصبح مكلفًا لصاحبه للغاية - حتى وإن كانت المواد التي تتكون منها أقل تكلفةً - طالما أنه قرر تعاطيها باستمرار. ويؤدي تعاطي المخدرات بصفة مستمرة إلى التعود عليها وإدمانها نفسيًا وجسديًا. وفي الوقت نفسه، فإنه من الممكن أن يصبح احتياج الفرد للحصول على جرعات منتظمة من المخدرات على قدر كبير من الأهمية بالنسبة له، لدرجة أنه قد يتعدى على أي قيود اجتماعية وأخلاقية. وقد يصل الأمر بمتعاطي المخدرات إلى ارتكاب الجرائم حتى يفي بالتكاليف المادية للمخدرات. ويعد ارتفاع معدلات الجريمة دليلاً واضحًا على هذا الكلام. كما يوضح ذلك مدى ارتباط الجريمة بتعاطي المخدرات بشكل كبير. ويعتبر هذا الارتباط من المخاطر غير الواضحة لاستخدام المخدرات والتي قد يتغاضى عنها الآباء والأمهات بكل سهولة حيث يهتمون بشكل أكبر بالمخاطر العضوية لتعاطي المخدرات والتي يكثر الكلام عنها.

وفي حقيقة الأمر، هناك عدد قليل فقط من مدمني المخدرات بصورة منتظمة هم الذين ينتهي بهم الأمر إلى الوفاة بسبب تعودهم عليها. ففي عام ١٩٩٠، كان السبب وراء وفاة ٣٠٠ حالة في المملكة المتحدة يرجع بصورة مباشرة إلى الإفراط في تناول المخدرات، بما في ذلك المواد المذيبة (ولكن هذا الأمر لا يمتد إلى الكحوليات والتبغ اللذين تنتج عنهما آثارا أسوأ في هذا الصدد) وذلك بين مختلف الفئات المستخدمة للمخدرات - سواء أكانت تستخدمها بشكل إدماني أو بصورة منتظمة أو من وقت لآخر. وعلى الرغم من ذلك، فإنه ليس من السهل معرفة كم المخاطر المترتبة على تعاطي المخدرات بشكل كبير. فالمخدرات لا تسبب خطورة على حياة المدمن فحسب؛ بل وعلى أسرته أيضا. هذا، ولا توجد إحصائيات توضح لنا عدد العلاقات التي انتهت بسبب تعاطي المخدرات. كما فقد الكثيرون وظائفه بسبب ذلك، بالإضافة إلى الامتحانات التي لم تكلل بالنجاح والفرص التي ضاعت دون أن يحسن استغلالها والتعاسة التي عانى منها الآخرون. ناهيك عن ارتكاب الجرائم الكثيرة التي ترجع بصورة مباشرة أو غير مباشرة إلى تعاطي المخدرات. كما أن تناول المخدرات في سن مبكرة يمكن أن يؤدي إلى تباطؤ أو وقف النمو الوجداني للفرد، حيث إنه سيفقد ما قد يرتكن إليه عند العيش دون الحاجة إلى المخدرات. وفي حالة إذا ما شعرنا كآباء وأمهات أن المخاطر الجسدية والنفسية التي تهدد أبناءنا من جراء الإفراط في تناول المخدرات مخاطر ضئيلة وضعيفة التأثير، فإننا يجب أن ننتبه جيدا إلى المخاطر الأكبر. ونقصد بهذه المخاطر تلك الأضرار التي تلحق بنمط الحياة الذي يعيشه أبناؤنا وكل من يهتم بهم.

الفصل الثاني

المخدرات وأضرارها

يمكن تقسيم المواد المخدرة التي يشيع سوء استخدامها إلى مجموعات عديدة تبعًا لتأثيراتها على الفرد. ومع ذلك، تظهر دائمًا مشكلات فيما يتعلق بهذه المجموعات. فالتأثيرات الناتجة عن بعض أنواع المواد المخدرة يمكن وضعها تحت مجموعتين أو أكثر من هذه المجموعات. كما توجد بعض الأنواع الأخرى التي يصاحبها تأثيرات مختلفة تتفاوت تبعًا للجرعة التي يتم تعاطيها. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المحيط الذي يتم فيه تعاطي الجرعة المخدرة يلعب دوره في التأثيرات الناجمة عن المخدر. وعلى هذا، فإن التصنيفات التي تم الاعتماد عليها في هذا الكتاب تعد تصنيفات عشوائية للتأثيرات المحتملة للمواد المخدرة؛ أي أنه لا يمكن الاعتماد عليها على أساس أنها تصنيفات تتسم بالدقة والحسم.

العقاقير المهدئة

تندرج ضمن هذه المجموعة الأدوية المهدئة، مثل البيتروديازبينيز (Benzodiazepines) والبربيتورات (Barbiturates)، التي يصفها الطبيب للمريض حتى تخفف من حدة القلق الذي يشعر به وتساعده على النوم - هذا إلى جانب المواد المذيبة. وتعمل كل هذه المواد المخدرة على الحد من نشاط الجهاز العصبي المركزي، علاوةً على أنها تعمل على تهدئة أعصاب الشخص المتعاطي لها. أما في نهاية الأمر، فتؤدي إلى حالة من فقدان الوعي.

العقاقير المنشطة (المنبهة)

يندرج ضمن المواد المنبهة عقار الأمفيتامين والكوكايين والتبغ. يؤدي تناول جرعات صغيرة من المنبهات إلى تقليل الشعور بالتعب، كما قد

تساعد على التركيز. أما في الحالات التي يتم فيها تناول جرعات كبيرة من هذه المواد، فيشعر متعاطوها بالنشوة والنشاط وبزيادة الطاقة والقدرة على التركيز والثقة في النفس مع الاستمرار دون طعام أو نوم لفترات طويلة. أما فيما يختص بالآثار العضوية المترتبة على تعاطي مثل هذه الأنواع من المواد المخدرة، فتتمثل في ارتفاع ضغط الدم وازدياد معدل ضربات القلب وسرعة التنفس واتساع بؤبؤ العين وجفاف الفم والإسهال واضطراب عملية التبول (المتمثلة في زيادة عدد مرات التبول).

مستحضرات الأفيون

يعتبر الأفيون من المواد المخدرة المهدئة. وعلى عكس المواد المخدرة المهدئة المذكورة سلفًا، فإن مستحضرات الأفيون تمنح متعاطيها شعورًا بالنشوة والسعادة. وفي غالبية الأحوال، يقول متعاطو الأفيون أنهم يشعرون بنشوة كبيرة عند تناولهم لهذا المخدر. وهذا هو الذي يجعل الأفيون، على وجه الخصوص، يحظى بجاذبية كبيرة في نظر الأفراد الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية التي لا يستطيعون مواجهتها أو التعايش معها.

عقاقير الهلوسة

من المعروف أن المواد المخدرة التي تجلب حالةً من الهلوسة والهذيان، مثل عقار LSD، تؤدي إلى تكثيف المدركات الحسية وتشويهها، كتلك التي تحدث في حواس السمع والبصر واللمس والإدراك. فقد يرى متعاطو المواد المخدرة صورًا لأشياء غير موجودة بالفعل، إلى جانب عدم قدرتهم على تمييز الألوان، مع سماعهم لأصوات غريبة. وتبعًا للجرعة التي يتعاطاها الشخص، قد يتراءى له أن كل الأشياء المحيطة به تتغير وتتنقل من مكانها. كما قد يحدث له اضطراب آخر، فلا يشعر بمرور الوقت. ومن الناحية الطبية، يعتبر الحشيش من المواد المخدرة التي تسبب قدرًا ضئيلاً من الهلوسة والهذيان للشخص. أما عقار (MDMA)، فهو من العقاقير المخدرة التي تجلب

الشعور بالنشوة. والتأثير الناجم عن تعاطي مثل هذه العقاقير مزدوج؛ فبالإضافة إلى تأثيرها كعقار للهلوسة، تعمل أيضًا كمادة منبهة.

عقاقير الاستيرويد البنائية

تعرف عقاقير الاستيرويد البنائية على إنها إحدى المواد المخدرة، وهي عبارة عن مركب صناعي يشبه تلك الهرمونات التي يتم إفرازها بصورة طبيعية في جسم الإنسان. ويستخدمها الرياضيون ولاعبو كمال الأجسام لبناء عضلات الجسم، إلا أنه إذا تناولها الفرد على المدى الطويل أو بجرعات غير محددة من قبل الطبيب المختص، فقد تؤدي إلى بعض السلوكيات العدوانية، كما قد تصيب الجسم بأضرار بالغة لا يمكن التغلب عليها.

المواد المخدرة المتداولة في الأسواق

ثمة بعض المستحضرات التي يمكن الحصول عليها دون استشارة الطبيب. ومن بين هذه المستحضرات كميات قليلة من المواد المخدرة التي تخضع للرقابة. وعلى الرغم من ذلك، توجد بعض المواد المخدرة الأخرى التي لا تخضع لأية رقابة بأي شكل من الأشكال. وعلى الرغم من أنها لا تخضع لأية رقابة، فإنها تسبب بعض الآثار الجانبية من جراء سوء استخدامها. على سبيل المثال قد تؤدي مضادات الهيستامين (Antihistamines) إلى شعور الفرد بالنعاس، كما تستخدم هذه المضادات في بعض الأحيان مع بعض المواد المخدرة الأخرى لزيادة أو معادلة تأثيرها. وقد تقوم بعض الفتيات باستخدام الملينات على نحو مبالغ فيه للتخلص من الاضطرابات الناتجة عن سوء هضم الطعام. إن استخدام هذه المواد المخدرة بجرعات كبيرة للغاية سيؤدي إلى نتائج خطيرة لا يمكن التنبؤ بها. لذلك، فإن قدرة الفرد على الحصول على هذه المواد بكل حرية لا يعني أنه لن ينتج عنها أي أضرار.

أنواع أخرى من المواد المخدرة

ثمة بعض المواد المخدرة التي يمكن أن تؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية، ومن بين هذه المواد نترات الأميل (amyl nitrites) ونترات البوتيل (butyl nitrites). ولكن في الوقت نفسه، لا يمكن وضعها تحت أي من التصنيفات السابق ذكرها. هناك بعض مدمني المخدرات ممن يريدون أن يصلوا إلى درجة أكبر من النشوة يقومون باستخدام أية مادة مخدرة تقريبا على سبيل التجربة، بما في ذلك المواد التي لا يمكن استخدامها في جسم الإنسان. أما فيما يخص تجار المخدرات، فإنه ثمة البعض ممن فقدوا ضمائرهم تماما يقومون دائما بترويج وإنتاج أنواع جديدة من المخدرات. ويرجع ذلك إلى أن هذه الأنواع الجديدة من المواد المخدرة قد تجد بعض الثغرات في القانون التي يمكن أن تفلت منها.

وفي ضوء هذا، لا يمكن هنا أن نذكر جميع الأنواع التي من الممكن أن يساء استخدامها. لذا، فإنه سيتم في الفصل العاشر ذكر الأنواع التي تستخدم على نطاق واسع والتي يمكن الحصول عليها بسهولة بالإضافة إلى الأخطار المرتبطة بكل نوع. ومع ذلك، هناك بعض الأخطار التي ترتبط بطريقة وظروف عملية تصنيع المادة المخدرة وكذلك كيفية ترويجها وتعاطيها، وذلك أكثر من ارتباطها بالمادة المخدرة نفسها. ويجب هنا أن نذكر أن تعاطي المادة المخدرة عن طريق الحقن يعتبر من الطرق التي تنطوي على الكثير من المخاطر. وعلى وجه العموم، تشتمل المخاطر التي تنطوي على تعاطي المخدرات على التالي:

◎ **زيادة الجرعة المخدرة**

قد يؤدي تناول متعاطي المخدرات لجرعة كبيرة دفعة واحدة إلى أضرار بالغة وغير متوقعة.

◎ **الاستخدام المفرط للمواد المخدرة**

قد ينغمس الشخص في تعاطي المخدرات بكميات كبيرة لدرجة تصل به إلى حد التأثير على قدرته على أن يحيا حياةً طبيعيةً، وقد يفشل في تحقيق أي تقدم في حياته. كما قد يفقد القدرة على مواجهة الحياة ومصاعبها بشكل عام. وقد يقع بعض الأفراد في شرك إدمان بعض أنواع المواد المخدرة بصفة دائمة.

◎ **الحوادث الناجمة عن تعاطي المخدرات**

يؤثر تعاطي معظم المواد المخدرة على وظائف العضلات لدى الشخص الذي يتناولها، وبالتالي، تؤثر بدورها على الوقت الذي يستغرقه رد الفعل لديه. لهذا السبب، تقع الحوادث عند تولي أحد الأفراد المتعاطين للمخدرات القيادة أو تشغيله إحدى الماكينات على سبيل المثال، وبالتالي يزداد احتمال وقوع الحوادث.

◎ **غش المواد المخدرة**

لا تخضع المواد المخدرة المحظور استخدامها قانونيًا بأي شكل من الأشكال لتلك الرقابة التي تخضع لها المنتجات المصرح بتداولها وبيعها. وبناءً على ذلك، فإن هذه المواد قد تكون غير نقية أو مخلوطة بمواد أخرى. كما لا يمكن التأكد من مدى الجودة التي تتمتع بها هذه المواد؛ حيث قد يتم مزجها بمواد مخدرة ضارة في حد ذاتها. فمن المعروف أنه كان يتم استخدام مادة الاستركنين (strychnine) السامة أو سم الفئران لهذا الغرض. وعلى الجانب الآخر، فقد تكون هناك خطورة بالغة إذا قام الشخص بتناول كميةً كبيرة من المادة المخدرة عند مزجها بكمية أقل مما هو معتاد من المواد الأخرى المغشوشة. ففي مثل هذه الحالة، ستحتوي الكمية التي تناولها الشخص على كمية أكبر من المتوقع من المادة المخدرة.

◎ **خلط المواد المخدرة**

قد يؤدي تعاطي أكثر من نوع من المواد المخدرة في وقت واحـــد، أو حتى تناول مادة مخدرة بعد ساعات عديدة من تناول مــــادة مخـــدرة أخرى، إلى تغيير وزيادة النتائج المترتبة على تناول هذه الجرعــــات. كذلك، قد يزيد هذا الأمر من احتمال إصابـــة الشـــخص ببعـــض الأضرار.

◎ **تدهور حياة الفرد**

قد يهمل الأشخاص الذين يقومون بتعــــاطي المخــدرات بشـــكل متكرر في الاهتمام بحالتهم الصحية. كما قد ينفقون أمـــوالاً طائلـــة على تعاطي المخدرات، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى فقدانهم القـــدرة على إعالة أنفسهم بشكل مناسب، وتوفير المأكل والمسكن المناسب.

◎ **التورط في بعض الأنشطة الإجرامية**

تعتبر حيازة العديد من المواد المخدرة أو الاتجار فيها مـــن الأعمـــال الإجرامية. وقد يقوم الأشخاص الذين وقعوا بالفعل في شرك إدمـــان المخدرات بالإنفاق على هذه العادة السيئة عــــن طريـــق ارتكـــاب الجرائم.

◎ **الأضرار المترتبة على الحقن**

تنطوي عملية حقن المواد المخدرة في حد ذاتها على أضــــرار بالغـــة، وذلك مهما اختلفت نوعية المادة المخدرة. كما أن المخاطر الناتجـــة عن تناول جرعة زائدة من المادة المخدرة ستتضاعف أيضًا. فقد تقـــع بعض حالات العدوى بالأمراض إذا تم حقن الشخص بحقنــــة غـــير معقمة. وتكون هذه الأمراض على درجة كبيرة من الخطـــورة مثـــل التهاب الكبد والإيدز. وبالإضافة إلى ذلك، قد يتعـــرض متعــاطي

المادة المخدرة لخطورة حقيقية نتيجة استخدامه لإبرة أو لسرنجة سبق وأن استخدمها غيره. كما أن الطرق غير السليمة المتبعة في عملية الحقن وكذلك الحقن ببعض المواد التي لم يتم إعدادها لهذا الغرض يمكن أن تؤدي إلى إصابة الشخص بخراج وغرغرينا وبعض المضاعفات الصحية الخطيرة. ومن بين المواد التي لم يتم إعدادها لغرض الحقن الحبوب التي يتم طحنها.

احتمال إدمان المواد المخدرة

لا يحاول كل الأطفال الذين تسنح الفرصة لهم تعاطي المخدرات تجربتها. كما أن نسبةً قليلة فقط ممن يتعاطون المخدرات على سبيل التجربة تستمر في تعاطيها بصورة منتظمة، وعدد قليل من هذه النسبة قد يصل به الأمر إلى الاعتياد نفسيًا على المادة المخدرة. وقد يصل الأمر بالبعض الآخر إلى حد الاعتياد الكامل عليها نفسيًا وعضويًا لدرجة إدمانها. ولكن ما السبب وراء ذلك؟ ما الذي يجعل طفل أكثر عرضةً للتأثر بالأضرار الناجمة عن تناول المخدرات أكثر من غيره؟ وما الذي نستطيع أن نقوم به نحن للحد من العوامل التي تؤدي إلى هذا الأمر؟

على الرغم من أنه لا يوجد نمط معين لتعاطي المخدرات يمكن تعريفه، فإن المختصين الذين يتعاملون مع من يتعاطون المخدرات قد قاموا بتعريف مجموعة من العوامل التي تظهر من وقت لآخر بين هؤلاء الأفراد. هذا، ويعتقد هؤلاء المختصين أن هذه العوامل هي التي تجعل الأطفال والشباب أكثر عرضة من غيرهم للاعتياد على المخدرات.

◎ قلة تقدير الذات وافتقاد الثقة في النفس

تعتبر المخدرات من الوسائل التي تمنح الأشخاص المفتقدين للكفاءة والقدرة على الأداء وعدم الثقة في النفس المزيد من الثقة في النفس،

على حد اعتقادهم. كل ذلك، إلى جانب أنها تمكنهم من القدرة على الهروب من مشاعر القلق التي تجتاحهم. كما يمكن أن تـؤدي هـذه المشاعر إلى فتح أبواب جديدة لإمكانية تكوين صداقات والاشـتراك في بعض الأنشطة على الرغم من أن جميعها تكون مع أصدقاء السوء. وعلى هذا، تعمل مثل هذه المشاعر كحافز قوي للاستمرار في تعاطي المخدرات.

◎ **الشعور بالضعف**

يشعر بعض الأطفال وصغار السن الذين لا يجدون هدفًـا أو فـائدة يعيشون من أجلها بالضعف وعدم القـدرة علـى التغـير والتأثـير والتأثر. كما يشعرون أنهم تحت رحمـة بعـض المشـاعر الـتي لا يستطيعون التحكم فيها أو التعايش معها. وفي هذه الحالة، تتوفر البيئة المواتية لانجذاب هؤلاء الأطفال نحو تعاطي المخدرات لما تمنحه للفـرد من قدرة على التحكم في مشاعره، حتى وإن كان هذا الشعور مؤقتًا. فقد يدرك هؤلاء الأطفال أنهم سوف يتمتعون بالشـعور بالسـعادة والنشوة والاسترخاء والثقة بالنفس وغيرها من المشـاعر المماثلـة، على الأقل خلال الفترة التي يقعون فيها تحت تأثير المخدرات.

◎ **افتقاد السعادة في البيت نظـرًا لسـوء المعاملـة أو الإهمـال أو المشكلات الأسرية**

تمكن المخدرات متعاطيها من فرصة الهروب المؤقت مـن مشـاعر التعاسة التي يمر بها. وقد تكون المخدرات هـي الطريـق الوحيـد للهروب بالنسبة لبعض الأطفال الذين لا يستطيعون طلب المسـاعدة من أحد أفراد أسرتهم أو أصدقائهم، لأنهم لا يجدون من يسـتطيعون التحدث إليه عن مشاعر القلق التي يمرون بها.

◎ **متلازمة "الطفل الشقي"**

ثمة بعض الأطفال الأشقياء الذين يميلون في حياتهم إلى استثارة انتباه المحيطين بهم أكثر من غيرهم. ويرجع ذلك إلى أنهم يشعرون بالرغبة في المجازفة واكتساب المزيد من الخبرات التي تنطوي على بعض التحديات. وإذا لم يتم توجيه هذه التحديات الوجهة الصحيحة التي تضمن سلامة وأمن الطفل، فإن مثل هذه النوعية من الأطفال قد تنجذب بطريقة لا يمكن مقاومتها نحو اكتساب خبرات جديدة وغير متوقعة من خلال تعاطي المخدرات. وفي هذه الحالة، لا يهتم الطفل بالمخاطر التي قد ينطوي عليها تعاطي المخدرات، كما أن هذه المخاطر لا تجعله يقلع عن تعاطي مثل هذه المخدرات.

◎ **حساسية الجسم لتأثير تعاطي المخدرات**

هناك بعض الأشخاص الذين يتميزون بأنهم أكثر عرضةً من غيرهم للاستجابة لتأثير تعاطي المخدرات. ويرجع ذلك إلى حساسية أجسامهم وتأثرها بشكل أكبر من غيرهم. كما يعتادون بسرعة كبيرة على المخدرات. وبناءً على ذلك، يواجهون صعوبات عند التوقف عن التعاطي أكثر من غيرهم الذين يكونون أقل عرضةً للتأثر السريع بالمخدرات، حتى عند التوقف عن تعاطي هذه المواد، حتى في حالة غياب أية مشكلات نفسية معينة.

ما الإدمان؟

يمكننا القول أن شخصًا ما أصبح مدمنًا في حالة تعوده بشكل منتظم وبصورة ملحة على المخدرات، وذلك بعد فترة محدودة من استخدام هذه المادة. وعلى وجه العموم، يمكننا تقسيم الاعتياد على المخدرات إلى فئتين. ولكن، في غالبية الأحوال تختلط خصائص الفئتين، حيث لا يستطيع متعاطي المخدرات في معظم الأحيان أن يضع حدودًا فاصلة بينهما.

◎ إدمان المخدرات نفسيًا

قد يصل الأمر بمتعاطي المخدرات بصفة منتظمة إلى الاعتياد على تأثيراتها كالإحساس بالانتعاش وتسكين الآلام التي قد يعاني منها وغيرها من التأثيرات المماثلة. وبناءً على ذلك، فإنه يلجأ إليها لتساعده على الهروب من المشكلات أو الاسترخاء أو التوافق اجتماعيًا مع الآخرين أو تساعده على المذاكرة أو على الأقل للتمتع بالشعور بأن الحياة محتملة ويمكن التكيف فيها. وقد يحدث أن يفشل المرء في الوصول إلى هذه المشاعر بأي شكل من الأشكال في حالة عدم تناوله لمثل هذه المادة المخدرة. كما قد يشعر الفرد بالقلق الشديد والاكتئاب لمجرد عدم القدرة على الحصول على المادة المخدرة التي يعتمد عليها. وفي بعض الأحيان، قد يحتدم الأمر ويصل بالشخص إلى حد الاضطراب العقلي.

◎ إدمان المخدرات عضويًا

يمكن أن يؤدي تعاطي المخدرات بشكل منتظم على المدى الطويل إلى حدوث اضطرابات في وظائف الجسم. لذلك، فعند التوقف فجأةً عن المخدرات، لا يستطيع الجسم أن يقوم بوظائفه ومهامه بصورة طبيعية. وقد يؤدي هذا الأمر إلى مجموعة من الأعراض العضوية غير المرغوب فيها، مثل الشعور بالغثيان والتقيؤ والعرق والمغص الحاد والارتجاف والأرق وعدم القدرة على النوم والتشنج. وتصبح هذه الأعراض على درجة كبيرة جدًا من الخطورة في حالة الامتناع تمامًا عن استخدام بعض المواد المخدرة التي اعتاد على تعاطي جرعة كبيرة منها بصفة مستمرة.

ثمة بعض الحالات التي يزداد الأمر فيها سوءًا وتتضاعف المخاطر في حالة الاعتياد على تعاطي المخدرات وتكرار تناولها أكثر من مرة. وعلى

الرغم من أن الأمر لا يمكن تعميمه على جميع أنواع المخدرات، فإن جسم الإنسان قد يقاوم بعض الأنواع؛ الأمر الذي يعمل على التقليل من التأثير الناتج عن هذه المواد. وفي هذه الحالة، يحتاج المتعاطي إلى أن يتناول المزيد من الجرعات الكبيرة من المادة المخدرة حتى يصل إلى النتيجة نفسها. وقد يتناول بعض المتعاطين جرعات كبيرة بصفة منتظمة ولا يصحب ذلك تأثيرات سيئة، في حين أن هذه الجرعات الكبيرة نفسها قد تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة أو حتى للوفاة، وذلك في حالة من يستخدمها للمرة الأولى. وقد تنجم بعض المخاطر في بعض الأحيان عند تناول متعاطي المخدرات الجرعة المعتادة بصفة منتظمة بعد فترة من توقفه عن تعاطيها، فتكون درجة تقبل جسم المدمن للمادة المخدرة قد قلت مما يؤدي إلى إصابته إصابةً بالغة بأحد الأمراض.

مفهوم الإدمان

غالبًا ما يتم استخدام كلمة "إدمان" للتعبير عن اعتياد الشخص الشديد على المادة المخدرة وأخذها بصفة مستمرة. كما ينطوي هذا الأمر على بعض الآثار الاجتماعية والنفسية والعضوية المدمرة. وكذلك اعتياد الشخص على المخدرات نفسيًا وعضويًا بدرجات متفاوتة. ويجب التغلب على كلا نوعي الاعتياد على المخدرات إذا كان الشخص يرغب حقًا في التخلص من إدمانها تمامًا وبنجاح.

نحن نعيش في مجتمع يزخر بالكثير من المواد القوية والخطيرة التي تتسبب للإنسان في الكثير من الأضرار والمخاطر. ومع هذا، فإننا لا نستطيع أن نُغير ذلك. لذا، يجب أن نتقبل احتمال وقوع أحد أبنائنا في شرك تعاطي المخدرات مهما كانت القوانين صارمة ورادعة. ونتيجةً لأننا لا نستطيع حل هذه المشكلة بشكل جذري، فيجب أن نوفر لأبنائنا السبل الضرورية لحماية أنفسهم من مثل هذه المخاطر. وفي الفصول القادمة من الكتاب، سوف نتصدى للطرق التي تُمكن أبناءنا من أن يجتنبوا هذا الخطر الكبير.



التحاور مع الأبناء عن مخاطر المخدرات

ثمة العديد من الطرق التي يستطيع بها أي أب أن يساعد ابنه على تجنب تعاطي المخدرات بأية حال من الأحوال. وبواسطة التوجيهات التي يحصل الابن عليها من والديه، سيكون أكثر قدرة على حماية نفسه من الوقوع في هوة تعاطي المخدرات ومواجهة أي موقف آخر يقع فيه تحت تأثير ضغط أحد أصدقاء السوء ومحاولة استمالته لتعاطي المخدرات، حتى ولو تحمل في سبيل ذلك المزيد من التحديات. وتنبع تلك الإرادة القوية وراء عدم تناوله للمخدرات إذا شعر بالرضا عن نفسه وبأنه يستحق كل تقدير وأنه محط اهتمام الآخرين. كما يجب أن يشعر الابن بأن هذه الإرادة القوية من الأمور المهمة التي يجب أن يحافظ عليها وأن تكون هي المنهاج الذي يسير عليه ولا ينحرف عنه لأي غرض آخر. وفي الواقع، هذه المشاعر لا تكون وليدة اللحظة ولا تظهر في بعض المواقف دون غيرها؛ بل يجب على الآباء تنميتها لدى أبنائهم منذ الطفولة (وسوف نتعرف في الفصل الرابع على الطرق التي تُمكن الآباء من تنمية هذه المشاعر). ويحتاج الابن إلى أن ينمي مشاعره الداخلية، وكذلك ثقته بنفسه حتى يستطيع مواجهة المشكلات والصعوبات التي لا بد أن يواجهها في حياته، خاصةً في فترة المراهقة. ولكن، إذا شعر بعدم القدرة على تغيير نمط حياته أو التكيف مع مجريات الأمور كي يحيلها إلى الأفضل، فقد يلجأ إلى المخدرات باعتبارها المنقذ الوحيد المُتاح أمامه للهروب من أي موقف عصيب لا يقوى على احتماله. وعلاوةً على ذلك، فإن ثقة الابن سواء أكان طفلاً أم شابًا بنفسه، والتي

تمكنه من التغلب على مختلف الأزمات، لا تنبع فجأةً. فيتم تنمية هذه المشاعر لديه على مدار سنوات عمره. وعلى ذلك، يقوم الوالدان بتنمية هذا الإحساس لديه في مختلف مراحله العمرية، بما في ذلك مواجهتهما للتحديات الكبرى التي تنتج عن رغبة الابن في الاستقلال والاعتماد على الذات، وكذلك التعامل مع ما يواجهه الابن في مراحل الدراسة الأولى في المدرسة وعند تكوين الصداقات والمحافظة عليها إلى أن يصل إلى الاستقلال عنهما في نهاية المطاف.

وتعتبر تنمية مشاعر الرضا والثقة بالنفس لدى الطفل بمثابة تنمية لنقاط القوة لديه. ويستغرق هذا الأمر من الوالدين فترات طويلة من الوقت. ولكن، يجب التنويه هنا أنه لا يزال هناك وقت لدى الآباء لاتخاذ الخطوة الأولى لغرس هذه المشاعر وتنميتها لدى الأبناء. كما يستطيع الأب بذل القليل من الجهد وإعمال الفكر أن يجعل من الجو العام لأسرته بيئة ملائمة لتنمية هذه المشاعر وغيرها لديه. ومع ذلك، فهناك شيء واحد يستطيع كل أب أن يقوم به في الحال مهما كان عمر ابنه سواء تعرض هذا الابن لخطر المخدرات أم لا. ويتمثل هذا الأمر في التأكد من أن الابن على دراية كافية بكل المعلومات الدقيقة والوافية عن المخدرات وخطرها الذي يمكن أن يواجهه في أي وقت، بما في ذلك تأثيراتها ومخاطرها الجسمية والعقلية. قد يشعر الأب في بداية الأمر بعدم الثقة في مناقشة مثل هذه الأمور مع الابن. وفي واقع الأمر، ثمة بعض المصادر التي يمكن للأطفال وصغار السن أن يكتسبوا منها معلومات عن المخدرات خارج نطاق الأسرة. تُرى هل يستطيع الأب أن يعتمد على هذه المعلومات كلها؟ وهل يستطيع الطفل أن يعي المعلومات الخاصة بتعاطي المخدرات؟ وهل ستتماشى هذه المعلومات مع القيم والمبادئ التي تربى عليها في أسرته وجعلها أساسًا لقياس سلوكياته ومعاملاته الأخلاقية؟ إنه من غير المحتمل أن تحافظ هذه

المصادر الخارجية على كل هذه الأمور. كما من المؤكد أن يعتمد المنهج الذي يتم توظيفه في هذه المصادر على مجموعة متنوعة من العوامل ولا تمثل كلها أفضل الاهتمامات لدى كل طفل على حدة.

المصادر التي يستقي منها الأبناء معلوماتهم عن المخدرات

سنذكر فيما يلي أكثر المصادر سهولةً وشيوعًا للحصول على معلومات عن المخدرات. ولا شك أن الابن قد يعتمد على معظم هذه المصادر أو جميعها في وقت أو آخر.

المدرسة

في الدول الأوربية، تمثل التوعية بمخاطر الإدمان جزءاً من المنهج الدراسي يبدأ من المرحلة الابتدائية ويمتد مع مراحل الدراسة المختلفة. يستطيع المدرس ببساطة أن يعتمد على التشبيهات البسيطة لإيصال مفهوم الإدمان ومخاطره إلى الطفل الصغير البالغ من العمر خمس سنوات؛ فيخبره – مثلاً – أن هناك بعض أنواع من الأدوية قد تبدو في ظاهرها مثل الحلوى ولكن تأثيراتها غاية في الخطورة. كما يستطيع المدرس أيضًا أن يشرح للطفل أن تناول الكبار للأدوية لا يكون آمنًا إلا بالالتزام بالجرعة المحددة من قبل الطبيب أو الصيدلي والمكتوبة على العلبة، وأنه لا ينبغي لأي شخص آخر أن يتناول هذا الدواء من تلقاء نفسه.

ويلاحظ تنوع كبير في الأسلوب الذي تنتهجه المدارس في التوعية بمخاطر المخدرات المحظور استخدامها مثل الحشيش والهيروين وغيرها من مواد مخدرة أخرى مصرح باستعمالها على الرغم من خطورتها. ولعل السبب في ذلك هو اختلاف متطلبات المناهج القومية وكونها غير محددة، كما أن المدرسة هي المسئول الوحيد عن إعداد جدول الحصص. وبالتالي، فقد يتم تغطية موضوع – مثل سوء استخدام الأدوية المخدرة وإدمان المخدرات –

في مادة العلوم أو من خلال بعض الوسائل التعليمية المساعدة كالكتب أو ضمن بعض المهارات الحياتية والتعليم الاجتماعي والشخصي والعلوم الإنسانية كافة. وسوف يختلف النهج المتبع في تناول الموضوع تبعًا للوقت المتاح ووجهات النظر والأولويات الخاصة بمديري المدارس وهيئة التدريس والموظفين والمدرس الذي يلقي الحصة وكذلك الضغط الممارس من قبل الآباء (الذين قد لا يرغب بعضهم في إطلاع أبنائهم على هذه المعلومات التي في اعتقادهم قد تجعل من الإدمان طريقًا سهلاً أمام الطفل وتزيد من احتمال وقوعه في شرك الإدمان).

وانطلاقًا مما سبق، فعلى ولي الأمر - إذا كان يرغب في أن يستقي ابنه معلومات عن مخاطر الإدمان والمخدرات من المدرسة - أن يعرف من المدرسة بالضبط كيف ومتى ستتم تغطية هذا الموضوع. على ولي الأمر أن يستفسر - وبكل وضوح - عما إذا كانت المدرسة ستوجه رسالةً مضادة للمخدرات أم أنها ستلتزم فقط بتزويد الطلبة ببعض المعلومات العامة عن المخدرات والنتائج المترتبة عليها وطرق تناولها.

وحتى إذا شعر ولي الأمر أن المدرسة تستطيع بالفعل تقديم التوعية اللازمة، فإن هذا لا يقلل من أهمية وجود فرصة للتحاور مع الابن في البيت عن المخدرات وعواقبها الوخيمة على الفرد والمجتمع. لذا، يجب أن ننوه هنا إلى أهمية أن تتوفر لدى ولي الأمر المعرفة الكافية بجميع المعلومات اللازمة عن المخدرات. كما يجب أن يكون هذا الموضوع قابلاً للمناقشة داخل الأسرة. بل والأفضل لو وجد لدى الأسرة الاستعداد الكافي لفتح باب المناقشة في هذا الموضوع قبل ظهور أية مشكلات أو مخاوف تجاهها طلبًا للوقاية لا أكثر. ولحسن الحظ، يلاحظ اليوم اتجاه الهيئات القومية المسئولة عن محاربة الإدمان ومستشاري الصحة إلى تنظيم بعض الدورات التعليمية لأولياء الأمور في المدارس. وفيها تتم توعية أولياء الأمور بأنواع المخدرات

المتاحة التي يمكن أن يستخدمها الطفل، وكذلك عرض الإحصائيات التي توضح معدل انتشار ظاهرة تعاطي المخدرات في المنطقة والطرق التي يمكن بها مساعدة الأطفال وحمايتهم من ذلك الخطر الداهم الذي يهدد حياتهم. وفي الواقع، تعتبر هذه الدورات الإرشادية مصدرًا قيمًا للحصول على المعلومات اللازمة لضمان التعامل بثقة مع تلك المشكلات وعلاجها والوقاية منها. ولذلك، فهي دورات جديرة بالحضور والاهتمام.

الأصدقاء

يقوم الأطفال باستقاء الكثير من معلوماتهم عن المخدرات من أقرانهم الذين ينتمون إلى الفئة العمرية نفسها. وتتدرج نوعية هذه المعلومات من حديث عن أسعار المخدرات محليًا وطرق الحصول عليها إلى الحديث عما يشعر به الفرد عند استخدام نوع معين من المخدرات. وعلى الرغم من إمكانية حصول الطفل على معلومات مفيدة من هذا المصدر، فإنه يظل عاجزًا عن إمداد الطفل بالمعلومات اللازمة عن الآثار الضارة للمخدرات على جسم الإنسان والمخاطر المحتملة لكل نوع منها. وعلاوةً على هذا، قد يفتقر هذا المصدر أيضًا إلى الدقة والمصداقية في كثير من الأحيان، فالكذب واردٌ لرغبة الصديق في الظهور بمظهر الشخص الملم بالكثير من المعلومات.

وسائل الإعلام

تعتبر وسائل الإعلام هي المصدر الرئيسي للحصول عن معلومات عن المخدرات بالنسبة لكثير من الآباء والأبناء. ولسوء الحظ، فإن المعلومات التي تسوقها وسائل الإعلام لا تتسم بالدقة في أغلب الأحيان، بل قد تكون مُضللة أحيانًا. فعلى سبيل المثال، في حالة موت إحدى الشخصيات العامة في ظروف ترتبط بالمخدرات، تطالعنا الصحف فجأةً بعدد من العناوين

التي تتحدث عن تهديدات المخدرات ومخاطرها وعن مروجي المخدرات الذين يتربصون لضحاياهم من الأطفال والشباب أمام المدارس. أما بالنسبة للمقالات التي تكتب تحت هذه العناوين، فتميل في معظمها إلى معالجة الموضوع بشيء من الإثارة وتغفل جانب المعلومات إلى حد كبير. والنتيجة الطبيعية لهذه المقالات أنها تزيد من مشاعر الرعب والقلق لدى الآباء والأمهات، كما تثير فضول الأبناء لطابع الإثارة الذي تعتمد عليه في تناول الموضوع. أما فيما يختص بالبرامج الثقافية التي تعرضها شاشات التلفزيون، فإنها تقوم في معظم الأحيان بتقديم معلومات عن جانب واحد فقط من مشكلة المخدرات، وذلك بطريقة متوازنة تستند إلى معلومات أكيدة. وعلى الرغم من ذلك، فهي لا تتعامل في الوقت نفسه مع قضية المخدرات ككل ولا تقوم بتغطية كل جوانبها بشكل وافٍ. ولا تعتبر برامج التلفزيون بهذا الشكل كافية للتأكد من استيعاب الأبناء لأبعاد المشكلة وحقائقها.

النوادي وتجمعات الشباب

قد يقرر الشاب الذي انتخب كرائد لمجموعة من الشباب نشر الوعي بالمخدرات وأخطارها. ويسعى في سبيل ذلك إلى توفير المعلومات اللازمة عن الموضوع من خلال سلسلة من المناقشات التي يرأسها هو وبعض زملائه. من الممكن أن تتخذ هذه المناقشات صفة رسمية أحياناً. وعلى الرغم من ذلك، فقد يوجد ضمن هؤلاء الشباب من لا يجيدون الحديث في هذا الموضوع. وهنا يأتي دور الآباء وحرصهم على معرفة طبيعة المعلومات التي تصل إلى أبنائهم، وهو الأمر الذي يجب على رائد المجموعة أن يحيط الآباء علمًا به من خلال شرحه للكيفية التي سيتم بها تناول الموضوع ومناقشته.

واجب الآباء والأمهات تجاه أبنائهم

كما رأينا، الابن يحصل بالفعل على قدر كبير من المعلومات حول المخدرات ومشكلاتها، وتتنوع المصادر التي يستقي منها هذه المعلومات. ولكن، لاحظنا أيضًا أن هذه المعلومات قد تفتقر في كثير من الأحيان إلى الدقة والمصداقية. ولذلك، فقد يحتاج الابن إلى توضيح بعض النقاط التي سمعها في المدرسة – مثلاً، حتى وإن حصل بالفعل على قدر كبير من المعلومات الصحيحة التي تستند إلى أرض الواقع، وربما يتم ذلك من خلال الدروس التربوية الاجتماعية أو الشخصية أو من خلال دورة في أحد أندية الشباب. وربما يحاول الابن أن يتأكد من سلامة بعض المعلومات المنقولة إليه بنفسه. ويستطيع الابن في أي وقت أن يستفسر عن المعلومات التي يريدها من مدرسه أو من أمين الشباب، ولكنه لا يضمن أن يجد لديهم حسن الإصغاء الكافي أو التفهم اللازم.

لا يمكن للابن، بل لا يجب عليه، أن يتخذ أي قرارات مهمة في حياته في الفترة التي يشعر فيها بالفراغ الوجداني. وفي الواقع، الأب وحده هو من يستطيع أن يفتح بابًا من الحوار المتبادل بينه وبين ابنه عن موضوع المخدرات، وذلك في نطاق الحياة الأسرية ومن منطلق الاهتمام بحياة الابن ومستقبله. إنه يحتاج إلى أن يعرف بعض الحقائق عن المخدرات، ولكنه في الوقت نفسه يحتاج إلى مساعدة والديه في تفسير وفهم تأثير هذه الحقائق على حياته وعلى حياة الأسرة بأكملها وتطلعاتها المستقبلية. ولا شك أن الأب قدوة، وتمثل مشاعره وأفكاره قدرًا كبيرًا من الأهمية بالنسبة للابن، حتى لو كان لا يميل إلى الاعتراف بهذه الحقيقة بينه وبين نفسه. كما أن الاتجاهات والآراء التي يعتنقها الوالد تؤثر على آراء الابن وطريقة اتخاذه لقرارات حياته. فالابن يرغب في معرفة رأي والده تجاه هذه المشكلة، كما يرغب أيضًا في أن يحيط علمًا بالمعلومات التي يعرفها والده

عن تلك المشكلة. ولكن، يجب على كليهما أن يميزا جيدًا الوقت الذي ينتهي فيه الحديث عن الحقائق وتفتح فيه أبواب المشاعر والآراء.

في ضوء ما سبق، يتضح لنا أن الحصول على معلومات عن المخدرات أمر سهل. وسوف يساعد هذا الكتاب في إمداد كل أب وأم بالمعلومات اللازمة للتحدث مع ابنهما عن أنواع المخدرات التي قد يصادفها وتأثيراتها ومخاطرها.

تعتبر المشاعر من الأمور التي يصعب التعامل معها. ومن المهم بالنسبة للأب أن يعمل الفكر اعتمادًا على مشاعره في احتمالية تناول ابنه للمخدرات قبل أن يندفع ويدخل في مناقشة كبرى لهذه المشكلة مع الابن. وإذا لم يحدث هذا، فقد يفاجأ نفسه بردود أفعاله تجاه الآراء التي يُبديها الابن في هذا الموضوع. كما قد يصعب عليه بعد ذلك الدخول في مناقشة بناءة مع الابن.

كيفية قيام الآباء والأمهات بهذا الدور

إذا قرر الأب أن يتحدث بنفسه مع ابنه عن مشكلة المخدرات، ما هي الكيفية التي سيتم بها تناول المشكلة؟ هل يجلسه في أحد أركان غرفة نومه ثم يُلقي عليه محاضرة، أو يفتح الموضوع بصورة عشوائية في أثناء تناول الغداء، أو ينتظر حتى يبدأ الطفل في فتح الموضوع بنفسه؟ سيكون الأب محظوظًا إذا تم فتح الحديث في هذا الموضوع كتعقيب على أحد الموضوعات المثارة في التلفزيون أو الصحف. وقد يخبر الابن والده عن حادثة مر بها هو أو أحد أصدقائه. كما قد يتبين للوالد أن الابن على علاقة بشخص يتعاطى المخدرات أو يعلم بقيام شخص بتقديم بعض المخدرات إليه في إحدى الحفلات مثلاً. ولكن، إذا لم تسنح الفرصة لذلك، سيكون في إمكان الوالد أن يسأل ابنه عن رأيه في إحدى قضايا المخدرات. وهذا أفضل كثيرًا من مجرد إلقاء محاضرة عليه. على سبيل المثال، يستطيع

الأب أن يسأل ابنه الأسئلة التالية: "هل تعتقد أن هناك أعداد كبيرة من الطلبة في مدرستك من مدمني المخدرات؟" أو "هل تعتقد أن عدد الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات هذه الأيام في تزايد مستمر؟". وبصرف النظر عن الطريقة التي تم فتح الموضوع بها، يجب أن يركز الأب على ثلاث نقاط أساسية:

◎ تجنب العصبية والثورة

لا يجب أن يستسلم الأب لانفعالاته ويندفع في معاقبة الابن وتوبيخه بشدة حتى إذا حدث على أسوأ الاحتمالات أن أخبره ابنه أنه سبق وأن تعاطى مخدرات أو يتعاطاها في الوقت الحالي. بعض الآباء قد يسارعون بحبس الابن في غرفته ويطلبون منه مقاطعة الشخص الذي أعطاه المخدرات بل يبحثون عنه لتمزيقه إربًا. إن مجرد فتح حوار بين الأب وابنه عن الإدمان ومشكلاته يعد فرصةً يجب أن تُغتنم. وعلى الرغم من أن انفعال الأب إذا علم أن ابنه مدمن رد فعل طبيعي، فإن استسلامه لمشاعر الغضب والهياج قد يغلق قناة الاتصال بينهما. كما أنه قد يجعل الأب عاجزًا عن توفير الدعم الذي يحتاجه الابن في هذه اللحظة وفي المستقبل أيضًا. إن الابن في هذه اللحظة يكون في حالة خوف ورهبة شديدين، على الرغم مما قد يبديه من عدم الاهتمام والتحدي. لذلك، فإن ما يحتاجه الابن من والده حقًا في هذه اللحظة هو أن يواجه معه المشكلة بشجاعة ويساعده كي يكتسب الثقة الكافية للخروج من هذه الأزمة والسيطرة على الموقف.

◎ التزام الأمانة والإخلاص

قد يميل بعض الآباء إلى التهويل والمبالغة عند الحديث مع أبنائهم عن مخاطر تعاطي المخدرات أملاً في ترهيبهم من الآثار الوخيمة

المترتبة على ذلك والتي لن يجرؤن على المرور بها. وفي الحقيقة، قلما كان هذا الأمر مجديًا. مهما كانت المعلومات التي يقدمها الوالد لابنه عن مخاطر الإدمان، فسوف يظل يستمع إلى ما يقوله له أصدقائه عن المخدرات، وقد يكون للطفل خبراته الخاصة التي عاشها هو بنفسه، والتي تجعله يظن أن تعاطي المخدرات لا يؤدي دائمًا إلى وقوع كارثة. يستطيع الأب أن يساعد ابنه بطريقة أفضل عندما يخبره بكل شيء عن حقيقة المخدرات. وبهذه الطريقة، سوف يثق الابن في والده ويدرك أن عليه إخباره دائمًا عن أية مشكلة يقع فيها لأنه المصدر الوحيد الموثوق فيه لتلقي النصيحة وطلب العون.

ما قلناه سابقًا لا يعني أن الأب عليه أن يسرد جميع الحقائق كاملةً بشكل فاتر دون أي تحفظ. فمن المؤكد أن أي أب لا يبغي في النهاية إلا مصلحة ابنه ويكن له الكثير من الحب والاهتمام. وسيكون الأمر مثيرًا للدهشة بالنسبة للابن إذا لم يجد لدى أبيه آراءً ووجهات نظر شخصية عن قضية المخدرات أو لم يبد الأب مشاعر القلق من احتمال تعاطي ابنه للمخدرات. ومن المهم حقًا أن تصل للابن هذه الآراء والمشاعر. مما لا شك فيه أن اهتمام الأب بابنه وبتصرفاته سوف يُعين كثيرًا في تحسين صورة الابن أمام نفسه ومسئوليته تجاه ذاته. فإذا كان الأب نفسه لا يهتم بشئون ابنه، فما الغريب في ألا يهتم الابن نفسه؟ لذا، على الأب أن يخبر ابنه بمدى الحزن والأسى الذي سيشعر به إذا تعاطى ابنه المخدرات يومًا. ولكن، لا يجب أن يعتمد الأب على ذلك فقط في ضمان عدم وقوع ابنه في شرك الإدمان.

◎ التزام الواقعية

تعتبر المراهقة هي الفترة التي يبدأ فيها الابن الاستقلال عن والديه وآرائهم. الابن في هذه المرحلة يحاول البحث عن مفهوم لذاته

لتتحدد ملامح شخصيته بعد ذلك. ومن بين الأمور التي قد يقوم الأبناء بها اعتقادًا منهم في أن تساعدهم على الاستقلال عن والديهم أن يشتركوا في بعض الأنشطة التي يعلمون جيدًا أن والديهم لن يوافقوا عليها (وينطبق هذا الكلام على الذكور بصفة خاصة)، وهو أمرٌ ينطوي على بعض المجازفة. فعلى سبيل المثال، قد يخلع الولد خوذته في أثناء ذهابه إلى مدرسته بالدراجة، وذلك بمجرد ابتعاده عن المنزل. كما توجد بعض الفتيات اللاتي يذهبن إلى صالات الديسكو بدعوى أنهن يردن أن يكن بصحبة صديقاتهن. ويعتبر تعاطي المخدرات من الأمور التي تجتمع فيها جميع العناصر التي ترضي غرور المراهقين. لذا، يجب على الآباء والأمهات أن يتقبلوا احتمال تعاطي أبنائهم للمخدرات في هذه السن الحرجة، مهما قيل لهم من نصائح وتحذيرات. وفي الواقع، كلما زاد كم المعلومات الدقيقة المعطاة من الأب للابن عن أضرار المخدرات، وكذلك اهتمام الأب بابنه، ازداد احتمال حمايته في هذه المرحلة وتجاوزه لها بسلام دون أية مشكلات عضوية أو ذهنية أو نفسية. ويجب هنا على الوالد أن يتصرف بطريقة عملية ويمد أبناءه بكل المعلومات الكافية عن المخدرات. ولكن، يجب في الوقت نفسه ألا يتوقع أن يكون هذا الأمر كافيًا لضمان ابتعاد ابنه عن الإدمان - وإن كان هذا هو ما يتمناه كل أب بالتأكيد. ولا يغيب عنا أيضًا أن حجب المعلومة التي يمكن أن تجعل الابن يتعاطى المخدرات بشكل آمن لا يعد بالخيار الحكيم الذي يجب أن يعتمد عليه الأب.

الرد على أسئلة الأبناء المحيرة

◎ هل جربت تعاطي المخدرات من قبل؟

إذا كان للأب تجربة سابقة مع المخدرات، فسيكون من مدعاة احترام ابنه له أن يعترف له بذلك. وعلى الأب، في هذه الحالة، أن يوضح

لابنه السبب وراء إقلاعه عن هذه العادة وعدم استمراره في تعاطي المخدرات لمزيد من الوقت. إذا كان الأب قد مر بتجربة حقيقية مع المخدرات، أو السجائر أو الكحول، عليه أن يخبر ابنه إلى أي درجة أثرت هذه العادة سلبًا على حياته وعلاقاته بالآخرين. كما يجب أيضًا أن يخبر ابنه عن الصعوبة التي عانى منها إلى حين أن تمكن من الإقلاع التام عن هذه العادة. فقد يكون تأثير هذه المصارحة على الابن أكبر من تأثير الإحصائيات أو القصص المخيفة. بالطبع، من الصعب على أي أب أن يعترف لابنه بأخطائه التي كان يقترفها في الماضي. ويزداد هذا الأمر صعوبةً إذا كان الأب من النوعية التي تفضل رسم المسار لأبنائها ويريد منهم عدم الخروج عنه، أو النوعية التي تظن في نفسها معرفة الأفضل دومًا. فليس من الضروري دائمًا أن يظهر الأب كشخصية لا تخطئ أبدًا، فقد يكون اعتراف الأب بأخطائه ومواجهته لها بمثابة درس قيم يستفيد منه الابن عند التصدي لمشكلاته.

◎ **ما السبب في أن التدخين مقبول قانونيًا واجتماعيًا، بينما الأمر ليس كذلك بالنسبة للحشيش؟**

إذا كان الأب نفسه يدخن بصفة مستمرة، فقد يكون من الصعب عليه الإجابة عن هذا السؤال. وفي حقيقة الأمر، هناك عدد قليل من الأشخاص الذين قد يدعون عدم وجود أي مخاطر للتدخين. وقد يرجع هذا الاعتقاد الخاطئ إلى كون التدخين مقبولاً من الناحية القانونية لأسباب تاريخية ومادية. ولا ينطبق هذا الحديث على الحشيش. وقد يؤدي ذلك إلى مشكلة خطيرة يجب أن ننتبه إليها جميعًا في أثناء حديثنا عن المخاطر المترتبة على بعض أنواع المواد المخدرة الأخرى التي لا تتسم بطبيعة إدمانية ولا يتم استخدامها

بصفة منتظمة – سواء أكان مصرح باستخدامها قانونيًا أم لا. كذلك، يجب على الأب المدخن أن يخبر ابنه أولاً عن الصعوبة الكبيرة التي يجدها للإقلاع عن هذه العادة في بداية اعتياده عليها.

◉ لماذا تحاول دائمًا أن تملي عليّ ما أفعله؟

يشعر معظم المراهقين أن آباءهم يملون عليهم ما يجب أن يفعلوه. وقد يكون هذا الشعور مبررًا أو غير مبرر. ففي بعض الأحيان، يقوم الوالدان بالفعل بإخبار أبنائهما بما يجب عليهم أن يقوموا بعمله. ومن أمثلة ما يمكن أن يقال للأبناء: "رتب حجرتك." و"قم بوضع ملابسك في الدولاب". و"اخفض صوت المذياع." إلى آخر هذه الأمور. ولكن، يختلف الأمر (أو يجب أن يكون مختلفًا) عند الحديث عن قضية مثل تعاطي المخدرات. لذا، يجب على الأب أن يشرح لابنه أنه يريد مساعدته كي يتخذ القرارات السليمة في حياته بنفسه. فلا ينبغي للأب أن يتخذ كل القرارات الخاصة بحياة ابنه بنفسه. ومما يُسهل هذا الأمر على الأب أن يترك ابنه ليتحمل مسئولية أفعاله بنفسه. ولكن، يجب أن يتم ذلك بشكل تدريجي على مدار سنوات عمره.

◎ إذا رغبت يومًا في تعاطي المخدرات، ما من أحد يستطيع أن يوقفني.

إن هذا التمرد احتمالٌ وارد جدًا. ولكن، لا يرغب الأب دائمًا في ترك العنان لأولاده ليفعلوا ما يشاءون، وينبع هذا الشعور من حب الأب لأولاده وإحساسه بالمسئولية تجاههم. فالعلاقة بين الأب وابنه لا تقوم على العقاب من جانب الأب والتمرد من جانب الابن. لذا، من المهم أن يفتح الآباء مجال للمناقشة مع أبنائهم في تلك المرحلة.

◎ **صديقي يتعاطى المواد المنشطة ولم يلحق به أي ضرر.**

هناك عدد كبير من الأشخاص الذين يتعاطون المخــــدرات بصفــة منتظمة أو غير منتظمة، ورغم ذلك لا يصـــابون بـــأي ضـــرر. إن الإنسان لا يستطيع بأية حال من الأحوال أن يجزم إذا كان ســيحالفه الحظ فلا يصاب بأي أضرار نتيجةً لتعاطي المخدرات أم بأنه سـيكون من الفئة القليلة التي تُصاب بأضرار دائمة وبالغة تؤدي إلى الوفاة. ولا يعني مرور حالة أو أكثر من الحالات المدمنة بسلام استبعاد احتمـــال حدوث مخاطر عند تعاطي أية مادة مخدرة سواء المعروفـــة منـــها أو الجديدة. وقد يرجع السبب في عدم حدوث أي مخـــاطر إلى الغـــش الذي أصبح ظاهرة حتى في المواد المخدرة المحظورة قانونيًا. كمـــا أن الجرعة التي يتم تناولها من هذه المواد تكون في الغالب غـــير محـــددة، بالإضافة إلى أن رد فعل الجسم لها يختلف مـــن شـــخص لآخـــر، حتى في الحالات التي يلتزم فيها الشخص بالجرعة المحددة. كمـــا أن الشخص الذي يتناول مثل هذه المواد المخدرة يفقد الســيطرة علـــى جسمه وعقله. وجدير بأي شخص ينوي أن يسير في طريق تعـــاطي المخدرات أن يفكر مليًا أولاً فيما إذا كان يرغب حقًا في أن يســـلك هذا الطريق، حتى وإن كانت رغبته هذه لن تدوم طويلاً.

تعتبر الطريقة التي يتصدى بها الأب لقضية تعاطي المخدرات على قـــدر كبير من الأهمية. ولكنها، لا تعتبر الشيء الوحيد الذي يحظى بالأهميـــة في هذا الصدد. ويرجع ذلك إلى أن الابن يكون قد اكتسب قدرًا كبـيرًا مـــن المعلومات التي يعرفها عن المخدرات واستخداماتها بطرق تفوق في براعتـــها الطرق التي يستعرض بها الأب الموضوع. كما أن رأي الابن عـــن تعـــاطي المخدرات ربما يكون قد تكون قبل أن يفكر والده أو أي شخص آخـــر في مناقشته معه بصورة مباشرة. لذا، يجب على الأب منذ السنوات الأولى مـــن

عمر ابنه أن يضع أمامه نموذجًا للأخلاق والبعد عن الانحـــراف، فتـــتربى في داخل الابن المزيد من مشاعر الثقة في النفس وكيفية ضبطها والتحكم فيـــها. ومن ثَم، سيدرك مدى العواقب الوخيمة التي من الممكن أن تنتج عن تعاطي المخدرات. وسوف نتناول في الفصل القادم بعض الطرق العملية التي يمكـــن أن تعمل على تنمية كلا الأمرين داخل الابن.

الفصل الرابع

القدوة الحسنة والإقلاع عن تعاطي المخدرات

القدوة الحسنة

مهما كانت الكلمات والنصائح التي يُسديها الأب لأبنائه، فسوف تظل المواقف التي يقوم بها الأب داخل الأسرة والتي تمثل قدوة للأبناء المسئول الأول عن اتجاهات هؤلاء الأبناء في مراحل عمرهم المختلفة. ولا يمكننا بالطبع أن نستثني من ذلك اتجاه الأبناء نحو إدمان المخدرات.

ثمة مجموعةٌ واضحة ومباشرة من العوامل التي تؤثر على مشاعر الأبناء تجاه المخدرات. فقد أصبحت المواد المخدرة جزءاً من حياتنا. والاستخدام اليومي لهذه المواد المخدرة لا شك أن له دوره في أن يوضح للأبناء أن استخدامها في محله ولكن لا يجب الاعتماد عليها كأساس لحل كل مشكلاتنا.

- في الحالات التي يجب فيها على فرد أو أكثر من أفراد الأسرة أن يتناول أنواعًا معينة من العقاقير والأدوية، لا بد من توضيح السبب في تناول تلك الأدوية أمام الأبناء، وكذلك توضيح الآثار الجانبية للدواء على الجسم. فعلى سبيل المثال، تعمل أدوية الصداع النصفي على التخفيف من حدة الصداع، ولكنها تخدر الجسم بعض الشيء. وبالمثل، نجد أن أقراص الحديد التي تتناولها الأم في أثناء فترة الحمل تبقيها في حالة صحية جيدة، في حين أنها معروفة بتأثيرها السام إذا تناولها أحد الأطفال بكميات قليلة.

◎ يجب أن يتأكد الأب من حسن استخدام الأدوية والعقاقير في المنزل لضمان سلامة الأسرة. فعليه – مثلاً – أن يتخلص من الأدوية غير اللازمة من خلال إعادتها إلى الصيدلي، مع الاحتفاظ بالسجائر بعيدًا عن متناول الأطفال.

مواجهة المشكلات والتغلب عليها

قد لا يتضح للبعض منا أن الطريقة التي يواجه بها الآباء والأمهات الضغوط والمشكلات والتوتر العصبي يمكن أن تؤثر على احتمال تعاطي الأبناء للمخدرات. فمن بين العوامل التي تجذب الأبناء نحو تعاطي المخدرات وتجعلهم دائمًا يطلبون المزيد منها شعورهم بالراحة الفورية عقب تناول هذه المواد. فهي تخلصهم في الحال من مشاعر التوتر والقلق والشك التي تؤرقهم. ومنذ مرحلة الطفولة، يعتمد نمو الابن في جزء كبير منه على تنمية المشاعر الداخلية لديه للتغلب على المشكلات التي يواجهها ومشاعر القلق التي تعتمل داخله. وثمة عدد من الأبناء الذين يشعرون أكثر من غيرهم أن التغلب على هذه المواقف يعتبر من الأمور الصعبة. ولا يرجع هذا إلى مجرد الفروق الفردية واختلاف جينات الفرد التي تؤثر على حالته المزاجية ونظرته إلى الأمور، بل يرجع بشكل كبير إلى تأثير الأسرة على الأبناء. ويستطيع الأب أن يُعلم أبناءه بعض الطرق التي يمكنهم من خلالها التغلب على مشاعر التوتر، وبذلك يضمن تقليل احتمال إدمانهم للمخدرات. وهنا يأتي الدور المهم الذي يمكن أن تلعبه القدوة الحسنة في حياة الأبناء. فلا بد أولاً أن ننتبه إلى الطرق التي نواجه بها مشاعر التوتر والصراع الداخلي. كيف نواجه مشكلاتنا ونتغلب عليها؟

- إخفاء المشكلة عن الآخرين
- إلقاء اللوم على الآخرين
- اللجوء إلى بعض العادات السيئة – كالتدخين
- تجنب المواقف التي قد تسبب الضيق لنا

من وجهة نظر الأبناء، تعتبر المشاعر من الأمور المهمة التي قد تصبح على قدر كبير من الخطورة إذا لم يستطع حتى الآباء والأمهات التغلب عليها. ولذلك، فإنهم يرون أنه كي يستطيع الشخص التعامل بأمان مع هذه المشاعر عليه أن يطرحها جانبًا. وبالطبع، هذا أمر لا يتأتى بسهولة مما يفتح الباب أمام سلسلة من الأحداث التي قد تؤدي إلى أنواع عدة من المشكلات النفسية والعضوية، والتي تأتي كرد فعل لمحاولة الابن التخلص من القوى الشديدة والخطيرة التي تعتمل داخله ولا يستطيع الهروب منها. ويمكن أن تصبح المخدرات جزءًا من آلية مواجهة هذه المشاعر. كيف إذًا يمكننا مواجهة الصراع الذي يمكن أن يتولد داخل الأسرة بطريقة بنَّاءة تُمكن الأبناء من التعايش الجيد القائم على التعبير عن الخبرات السارة والحزينة دون أي خوف؟

الاعتماد على المهدئات – كطريقة أخرى لمواجهة المشكلات

يجب على الأب أن يحذر من أن يعطي ابنه انطباعًا أن هناك دائمًا حلاً لكل مشكلة أو مأزق في الحياة. ففي بعض الأحيان، تكون الحياة مسببة للعديد من المتاعب النفسية والجسمية. ولكن، في الوقت الذي تعتبر فيه هذه المتاعب من الأمور التي تسبب للإنسان بعض الضيق وعدم الراحة، فإنها لا تمثل تهديدًا لحياته، كما أنها سرعان ما تزول وينتهي أمرها. وفي حقيقة الأمر، فإن العلاج الذي قد يسعى إليه الإنسان قد يسبب مشكلات أسوأ

بكثير من تلك التي كان من المفترض أن يواجهها بعد تحقيق هـذه الراحـة المنشودة. ففي نطاق الأسرة، على سبيل المثال، يبدأ الأمر بسيطًا كأن يتناول الأب أحد الأقراص المسكنة في كل مرة يشعر فيها بالصداع. كما قد يفتعل شجار عند حدوث أية مشكلة، حتى ولو كانت بسيطة، ثم يحـاول بعـد ذلك أن يعمل على الحد من المشاجرات التي يقوم بها أبناؤه، بالإضافـة إلى حمايتهم من مشاعر الضيق وخيبة الأمل. فعلى سبيل المثال، عندمـا يمـوت الحيوان الأليف الذي تعتز به الأسرة، قد يتجنب الأب إخبار الابن بهذا الخبر غير السار من خلال إخباره بأن الحيوان قد هرب من المترل وذهب ليعيـش في الريف حيث سيشعر بسعادة أكبر. في الحقيقة، تحرم هذه الطريقة الابـن من أن يمر بتلك الخبرة غير السارة التي قد تساعده على تعلم درس قيم يتمثل في عدم توقف الحياة لموت أحد. إن الابـن في حاجـة إلى أن يتعلـم أن المشاعر والخبرات غير السارة لن تسبب الضرر وإنما ستنتهي يومًا ما. ولكن، ثمةَ بعض الأبناء الذين لم يتعلموا هذه الأمور، الأمـر الـذي يقودهـم إلى الهروب أو محاولة كبح جماح أنفسهم عـن طريـق اللجـوء إلى تعـاطي المخدرات.

يستطيع الأب أن يمد يد العون لابنه في المواقف الوجدانية الصعبة عـن طريق تقديم الدعم له وإشعاره بالراحة وعدم الاضطراب. ولكن، يجـب أن يتم ذلك على أساس من الواقعية. كما ينبغي للأب ألا يقلـل مـن شـأن المشاعر التي يمر بها ابنه بتجاهلها، كأن يقول له مثـلاً: "لا تكـن أحمـق. فالأمر لا يستحق منك كل هذا الحزن". وفي الوقت نفسه، لا يجب عليـه أيضًا أن يعطي مشاعر ابنه أكثر مما تستحق كأن يقول له مثلاً: "يا إلهـي! هذا أمر خطير! فلنخرج الآن لنشتري الدراجة التي تريدها، فقـد يجعلـك هذا الأمر تشعر بمزيد من التحسن". لذلك، يجب على الأب أن يترك أولاده

يمرون بمشاعر الحزن والخبرات غير السارة بطريقتهم الخاصة. ولكن، عليه في الوقت نفسه أن يطمئنهم، بل ويعانقهم إذا ما استلزم الأمر ذلك.

المواجهة – ما بين الصراع والثقة بالنفس

هناك بعض الأوقات التي يشعر فيها رب كل أسرة أن حياته ما هي إلا سلسلة من الصراعات. الأبناء، على سبيل المثال، لا يكفون عن الجدل، علاوةً على الصراخ والمشاجرة مع بعضهم البعض. فيحاول الأب من جهته أن يتحاور معهم، وذلك مع الحرص على مناقشة كل واحد منهم على حدة. فالحياة الأسرية في حقيقتها لا تشبه تلك الحياة الخيالية التي نراها على شاشات التلفزيون حيث الأسر السعيدة التي يسودها الهدوء والاستقرار. ولكن، لا يجب أن تقود مثل هذه الأمور التي تقع داخل الأسرة الأب إلى الاعتقاد في أن ثمة خطأً ما في تربية أبنائه. فمن المفترض أن يكون الحال كذلك في كل الأسر.

لذا، يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع خيبة الأمل والإحباط والصراع وما ينتج عن ذلك من مشاعر قوية داخل نفس الإنسان. فمن وقت لآخر، يشعر كل منا بالغضب والإساءة والغيرة. كما قد تكون هذه المشاعر في بداية الأمر مخيفةً وغاية في القسوة. فلننظر مثلاً إلى الطفل الذي ما زال يتعلم السير وهو غاضب، فقد يفقد السيطرة على نفسه تمامًا وتتحكم فيه مشاعر الغضب إلى أقصى درجة. ويجب على الأب هنا ألا يسيء فهم مشاعر الغضب التي يمر بها الطفل، وذلك لأن هذه المشاعر تعتبر من الخبرات المخيفة جدًا بالنسبة للطفل. فقد يشعر وقتها برغبة عارمة في تدمير أي شيء يحيط به. ولكن، إذا قام الأب أو الأم بتهدئته ومنعه من أن يؤذي نفسه أو الآخرين، ثم قاما بعد ذلك ببث الطمأنينة في نفس الطفل مرةً أخرى بعد مرور

نوبة الغضب التي أصابته، فسوف يعلم الطفل بسرعة أن مشاعر الغضب التي مر بها ليست على درجة الخطورة التي كان يعتقدها. وفي هذه الحالة، لم يكن الطفل ليدمر الأشياء التي تحيط به، وذلك لعلمه أن الأشخاص الذين يحبهم لا يزالون إلى جواره ولا يزالون يكنون له كل الحب. هذا، وعندما يبدأ الابن في الإلمام ببعض المعارف، سيعرف كيفية تحكمه في انفعالاته، رغم أن هذا الأمر سوف يستغرق عدة سنوات من الخبرات المماثلة إلى أن يصل الابن إلى مرحلة النضج الوجداني. وعلى الجانب الآخر، إذا لم يستطع الأب السيطرة على انفعاله وضرب ابنه وقال له أنه سيئ للغاية أو تصرف بأية طريقة أخرى، فسوف تزيد مشاعر الخوف لديه. فقد لا يشعر الابن أبدًا بالقدرة على مواجهة هذه المشاعر الخطيرة. كما قد يلجأ إلى تجاهل هذه المشاعر أو كبتها أو الانسياق ورائها تمامًا.

وينطبق المبدأ نفسه على مرحلة الطفولة. فنحن كآباء وأمهات لا يجب أن نتغاضى عن أي سلوكيات غير لائقة قد تصدر عن الطفل. ولكن، علينا أن نتبع الأسلوب الأمثل في ذلك. على سبيل المثال، إذا واجهنا نوبات الغضب والإحباط التي يمر بها الطفل بتوجيه الإساءة إليه، أو بإخباره أن هذه المشاعر يجب أن تُخفى ولا تظهر أمام الناس، نكون بذلك قد حرمناه من فرصة البحث عن طرق فعّالة للتعامل مع تلك المشاعر المسيطرة عليه. وفيما يلي قصة لطفلة مرت بهذه الخبرات السيئة و لم تلقَ الدعم الكافي من الأسرة. الأسرة مكونة من ثلاثة أطفال، وكانت سالي هي الابنة الوسطى. وكانت أقصى ما تتمناه الأم أن يعيشوا معًا حياةً أسريةً سعيدة. ويعني هذا أنه كان لا بد أن يحب بعضهم البعض وأن يحسنوا التعامل مع بعضهم البعض طيلة الوقت. ولكن، عادةً ما تأتي الرياح بما لا تشتهيه السفن، فقد زاد كم المشاحنات والمجادلات التي كانت تدور بينهم

مما أصاب الأم بالضيق، والصدمة أحيانًا. لذا، كانت تخبرهم باستمرار أنه يجب أن يكونوا أصدقاء وأن يتعامل كلٌّ منهم مع الآخر بلطف. وكانت الأم والأب يعدلان في معاملتهم ويساويان بينهم مساواه متناهية. فإذا أعطيا - مثلاً - خمسة جنيهات لأحد أطفالهم، كان لا بد وأن يعطيا المبلغ نفسه للطفلين الآخرين. وكانا إذا وجه لأحدهم بعض الاهتمام - كأن يخرجا معه في نزهة أو كأن يعانقاه - يفعلان الشيء نفسه مع الطفلين الآخرين.

وتعتقد سالي أن والداها كانت تشعر من ناحيتها أن معاملتها لهم لم تكن تدع الفرصة لأي منهم أن يشكو من أي شيء. ولكن، لم يكن الحال كذلك. فقد كان كل منهم يختلف عن الآخر على حد قولها. فقد كانت هي على وجه الخصوص تحتاج، لسبب أو لآخر، إلى مزيد من الشعور بالطمأنينة أكثر من باقي إخوتها. فقد كانت تمر عليها أوقات تشعر فيها بالدونية أو القلق، الأمر الذي كان يجعلها تشعر بالحاجة إلى قدر كبير جدًا أو حتى قليل من الاهتمام. ولكنها مع هذا لم تكن تحصل أبدًا على هذا الاهتمام. فقد كانت أمها تكتفي بأن تخبرها بأنه يجب عليها أن تكف عن هذه الحماقات وأنها فتاة محظوظة، لأنه ليس ثمة ما يسبب شعورها بالقلق. أما أخوها وأختها، فقد كانا يشعران بقدر كافٍ من السعادة مما جعل والديها يستنكران قلقها وخوفها الدائم.

بدأت أسرة سالي تنظر إليها على أنها فتاة كثيرة المطالب، وكانوا يستنكرون مشاعر الضيق والغضب التي كانت تُبديها. لذا، كانوا يعطونها انطباعًا واضحًا أن ثَمَّ خطأ ما في شخصيتها لأنها تمر بمثل هذه المشاعر. ونتيجةً لذلك، نشأت الفتاة وهي تظن أن مشاعر الغضب والاستياء التي تبديها من الأمور التي يجب أن تعمل دائمًا على كبتها وإخفائها عن الآخرين. بالطبع، لم تستطع أن تتخلص تمامًا من هذه المشاعر. ولكن، عندما وصلت إلى سن السادسة عشر، لجأت إلى بعض الطرق غير القويمة للتغلب على هذه المشاعر حيث بدأت في تناول الكحوليات. وبعد عدد قليل من المرات التي تناولت فيها الكحوليات، بدأت تشعر أنه ليس ثمة ما

يستحق منها الاهتمام، كما بدأت تشعر بالمرونة في التعامل مع أصدقائها وبأنها تتصرف بتلقائية. وكانت تبدو أكبر من سنها. ولم تعد تجد أية صعوبة في الانضمام لأصدقاء السوء الذين دفعوها إلى تناول المزيد من الكحوليات.

استمرت هذه الفتاة في تناول الكحوليات بشراهة لبضع سنوات، وقد كانت تقوم ببعض الأفعال في أثناء تناولها للكحوليات وكانت تنسى إلى حد ما بعد ذلك كل ما حدث. وفي حقيقة الأمر، فقد اعتادت على الكحوليات لفترة قصيرة من الوقت. وكانت تعتقد أنه من الممكن أن تدمن الكحوليات بكل سهولة. ولكن، لحسن الحظ أنها التقت بإحدى الفتيات وبدأت تشعر تدريجيًا أنها تكن لها كل الحب والود. وبالإضافة إلى ذلك، كانت تتمنى لها أن تجد نفسها وشخصيتها الحقيقية. وكانت تدور بينها وبين صديقتها بعض المناقشات من وقت لآخر، لدرجة أنها فقدت أعصابها مرةً أو مرتين. ولكن، لم تتأثر علاقتها بها أبدًا. كما كانت تشعر بسعادة غامرة بسبب صداقتها لتلك الفتاة. فلم تستطع وصف كل ما كانت تشعر به من راحة وسعادة وهي معها، لدرجة أنها لم تعد في حاجة إلى تناول المسكرات مرةً أخرى لإخفاء مشاعرها أو كبتها.

انطلاقًا من هذه القصة، يتضح لنا أن القدوة التي يقدمها الأب والأم لابنهما في نواحي الحياة المختلفة سلاح ذو حدين، فمن الممكن أن تساعد الابن على تعلم كيفية مواجهة المواقف الصعبة بشكل بنّاء أو تعوقه وتسبب له المزيد من الإحباط. ولكن، فيما يلي عددٌ قليل من المبادئ الأساسية التي يستطيع الأب أن يقوم بتطبيقها عند تعامله مع ابنه:

- تبادل الحوار عن المشاعر التي يمر بها الأب أو الابن.
- سيتعلم الابن من والده الكلمات التي يستطيع بها أن يعبر عن مشاعره الداخلية.
- تحدث الابن عن المشاعر التي يمر بها قد يساعده على تفهمها ومواجهتها.

- يحتاج الأبناء في بعض الأحيان إلى من يطمئنهم بأن مشاعرهم طبيعية.
- تقبل مشاعر الابن

إذا لم يتقبل الأبوان تعبير الابن عن مشاعره، سوف ينتهي الأمر بأن يتوقف الابن نهائيا عن التحدث معهما. ويعتبر هذا من الأمور الواضحة تماما. ولكن، كم مرة استمع فيها الأب إلى ابنه أو شاركه حوارات متبادلة؟ فعلى سبيل المثال، تكون استجابة الأم لرغبة ابنها في عدم الذهاب للمدرسة وإفصاحه عن كراهيته لها غير إيجابية. في حين أنه كان من الممكن أن تكون استجابتها أفضل من ذلك بكثير، كأن تحاول - مثلا - ترغيبه في المدرسة.

- **الإيجابية**

لا يكفي أن يخبر الأب ابنه أنه ارتكب خطأ ما. فعلى الأقل، يجب على الأب أن يوازن بين ما يوجهه له من ذم ونقد إذا ارتكب خطأ ومن مدح إذا قام ببعض الأعمال الجيدة. وبهذه الطريقة، فإن ثقة الابن بنفسه سوف تزداد إلى حد كبير. فمثلا في حالة المواقف التي يتصرف فيها الابن بغاية السوء، وهذا ما قد يحدث أحيانا، من المهم أن يشعر الابن أن أسرته لا تزال تكن له كل الحب، وإن كانت تكره ما يقوم به من أفعال.

- **توقع الأفضل**

تعتبر بعض الأسر الابن مذنبا دائما إلى أن يثبت العكس. الأشخاص البالغون، على سبيل المثال، يحتاجون في معظم الأحيان إلى شخص ما يلقون عليه اللوم في كل الأشياء غير المرغوبة التي تحدث لهم أو التي تفقد منهم أو حتى عندما لا تسير الأمور على النحو الذي يرجونه. وعلى أية حال، إذا لم يستطيعوا أن يلقوا اللوم على أحد المحيطين بهم بسرعة، فإنهم قد يلقون اللوم على أنفسهم.

ونتيجةً لأن المحيطين بالابن يتوقعون دائمًا الأسوأ بالنسبة له، فإنـــه في أغلب الأحيان يعتمد على هذا الأمر ولا يشغل نفسه بالقيـــام بـــأي شيء ذي قيمة، وذلك لأن الآخرين لن ينظروا إليه نظرة تقدير مـــهما فعل. ولكي يضمن الأب قيام ابنه بأفضل ما يستطيع القيام به، عليه أن يتيح له الفرصة للقيام بذلك. كما يجب، في الوقت نفسه، أن يُظـــهر الاحترام الكافي لابنه، مع تأكيده على أنـــه علـــى ثقـــة تامـــة مـــن أنه سوف يحسن التصرف، بالإضافة إلى تعبيره عـــن مـــدى ســـعادته وفخره بما ينجزه. إذا استطاع الأب أن يقوم بذلك حقًا، فسوف يبـذل الابن قصارى جهده لتحقيق ما يصبو إليه الأب من تطلعات.

الثقة في النفس وتأثير الأصدقاء

لا يخفى عن أي منا أنه ليس هناك ما يمكن أن يؤرق الابن أكـــثر مـــن عدم قدرته على مواكبة أقرانه والتصرف مثلهم. فمجرد ارتداء الابن ملابس تختلف عن تلك التي يرتديها أقرانه في الفصل كفيلٌ بأن يبعـــث القلـــق في نفسه. كما أن الابن الذي يقوم والداه ببعض الأفعال غير المألوفة إلى حـــد ما بالنسبة له قد يعتبر هذا الأمر من الأمور التي تسبب له حيرة وحـــرج لا ينتهيان. هذا، وتمثل الضغوط التي تُمارس على الابن حـــتى يتواكـــب مـــع أقرانه المحيطين به مشكلةً كبيرة، لدرجة أن بعض الأبناء قد يقومون ببعـــض الأفعال التي يعلمون جيدًا أنها غير صحيحة أو غير لائقة وتنطـــوي علـــى مجازفة قد تسبب لهم القلق، وذلك لمجـــرد كســـب رضـــاء واستحســـان الأصدقاء والأقران. أما فيما يختص بتعاطي المخدرات، فإن الضغوط الـــتي يمارسها أصدقاء السوء تعتبر من العوامل القوية في وصول الابـــن إلى هـــذه المرحلة، فهم بالفعل يؤثرون على قـــراره بشـــأن الاســـتمرار في تعـــاطي المخدرات أو الإقلاع عنها.

وتعتبر الضغوط التي يمارسها الأصدقاء على الابن حتى يتواكب معهم أو حتى يكون عضوًا فاعلاً بينهم من الأمور التي تؤثر بدرجة كبيرة على الأبناء الذين يشعرون بعدم الثقة في أنفسهم ويشعرون بعدم تقبل الآخرين لهم. ولسوء الحظ، فإن افتقاد الابن للثقة يعتبر من الأمور التي لا يمكن إخفاؤها حيث تكون واضحةً للآخرين في معظم الأحوال، الأمر الذي يزيد من احتمال تجاهل الآخرين له أو التلاعب به. ويستطيع الأب أن يساعد ابنه في تنمية ثقته بنفسه في أثناء مراحل نموه المختلفة. ويتحقق هذا في بداية الأمر بأن يمنح الأب ابنه كل مشاعر الحب التي يكنها له دون أدنى تحفظ، مع تقبله لشخصيته بجوانبها كافة. كما يتحقق هذا الأمر أيضًا بما يلي:

- إعطاء الابن فرصة للاعتماد على نفسه وتولي مسئولية ذاته في الوقت المناسب (وهو ما سيتضح فيما بعد.)
- إعطاء الابن الفرصة كي يفكر ويتخذ قراراته بنفسه
- الاستماع إلى آراء الابن ومعتقداته واحترامها، حتى ولو لم يكن الأب موافقًا عليها
- البحث عن بعض الأنشطة التي يمكن أن يمارسها الابن ويحقق من خلالها بعض الإنجازات ليشعر بقيمة ذاته

تكوين الشخصية المستقلة

يميل الأبناء في مراحل عمرهم المختلفة نحو الاستقلالية. وأفضل السبل التي يستطيع كل أب أن يساعد بها ابنه هي أن يوفر له مشاعر الأمان التي يحتاج إليها دون محاولة المساس بدوافع الاستقلال التي تحركه. وعلى العكس مما يعتقده الكثيرون، لا يستطيع أحد أن ينمي مشاعر وميول الاستقلال بأية حال من الأحوال؛ لأن ذلك يكون نابعًا من الابن نفسه.

ففي الحالات التي يجد الطفل فيها نفسه مجبرًا على تجرع خبرات الاستقلال في وقت مبكر جدًا من حياته، كحرمانه من وجود أمه إلى جواره أو كإرساله إلى النادي أو الحضانة بمفرده قبل أن يتولد لديه الاستعداد الكافي لذلك، تكون النتيجة هي تأخر شعوره وقدرته على الثقة في نفسه والتكيف مع الآخرين. على الرغم من ذلك، من المهم في فترة الطفولة أن نضع أمام الابن بعض التحديات وأن نساعده كي يتخلص من الشكوك والمخاوف الطبيعية التي تساوره، إضافةً إلى افتقاده للأمان - مما يحول دون قدرته على التعامل مع الأمور. وقد يكون السبيل إلى تحقيق هذا التوازن لدى الابن من أشد الأمور صعوبةً على أي أب. ولكن، لا نستطيع أن نغفل كونه من الأمور الحيوية التي يجب أن يحققها الأب إذا كان حقًا يريد أن يُنمي مشاعر الثقة بالنفس لدى الابن ليباشر شئون ذاته بنفسه.

الطرق العملية لحماية الأبناء من المخاطر

على الرغم من أن معظم الأبناء يكونون عرضة لخطر الحصول على المخدرات وتناولها - سواء عن طريق المدرسة أو بعض الأماكن الأخرى، فإن الأب يستطيع إلى حد ما أن يحمي ابنه منها. ويتحقق ذلك بالتأكيد عندما يكون وقت الابن مشحونًا ببعض الأنشطة البنَّاءة التي يمكنه القيام بها في بيئةٍ تتميز بالأمان. وعندما يصل الأبناء إلى مرحلة المراهقة فإن أي اهتمام مفاجئ بالأشخاص الذين يختلطون بهم أو التصرفات التي يقومون بها، يكون موضع شك من قبل الأبناء. لذلك، من المهم أن يبادر الآباء بإيجاد مساحة ودور لهم في حياة أبنائهم الاجتماعية والترفيهية في مرحلة مبكرة. وقد تساعد المبادرات التالية الأب في القيام بذلك:

◎ **التعرف على أصدقاء الابن**

كما رأينا سابقًا، لأصدقاء الابن تأثير مهم في حياته. لذلك، يجب على أي أب أن يتعرف على أصدقاء ابنه وأسرهم، وذلك منذ بداية

علاقة ابنه بهم. ويستطيع الأب أن يساعد ابنه على أن يشعر بالثقة في قدرته على تكوين صداقات، وذلك بأن يوفر له بيئةً ملائمة يسودها الشعور بالأمان والسعادة حتى يكون الصداقات التي يطمئن إليها كل أب. قد يكون في ذلك نوعٌ من الرشوة للابن، ولكن، يتأثر الأبناء في اختيارهم لأصدقائهم بالأوقات السعيدة التي يقضونها. كما أن هناك بعض الآباء الذين يشجعون أبناءهم على مصادقة أبناء آخرين إذا وجدوا أنهم يستحقون هذه الثقة.

◎ شغل وقت فراغ الابن

يعد شغل وقت الفراغ لدى الابن من الأمور المجدية للغاية. ويكون ذلك عادةً عن طريق توفير بعض الأنشطة الآمنة، والتي يمكن أن يشترك فيها ويحقق إنجازات مرضية. ففي معظم الأحيان، يشعر الأب بالراحة عندما يخبره ابنه أنه سوف يكف عن الذهاب إلى الأماكن السيئة التي يبغضها الأب. فقد ثبت أن الشعور بالملل من أهم العوامل التي تدفع الأبناء دفعًا إلى تعاطي المخدرات. لذا، من المهم توفير بعض الأنشطة والاهتمامات المستمرة البنّاءة للابن حتى ينجز الكثير في أوقات فراغه، كما أنها تعمل على منحه شعورًا بالقدرة على الإنجاز والثقة.

◎ الترحيب بأصدقاء الابن في المترل

عندما يصل الأبناء إلى تلك المرحلة التي يشعرون فيها بالمتعة عند التجول والتنقل من مكان لآخر في صحبة أصدقائهم، فإنهم يصبحون في حاجة إلى مكان ما يذهبون إليه. قد لا تكون فكرة إحضار الابن لأصدقائه إلى المترل، والبدء في العبث بأثاث البيت، مع تبادل ضحكات مبهمة على بعض النكات، من الأمور التي لا يرضاها بعض الآباء. ولكن، تجاهل الآباء لذلك سيكون أفضل حيث سيحمي أبناءهم من التسكع في الشوارع والطرقات والأماكن

غير المرغوب فيها. فتشجيع الابن وأصدقائه على اتخاذ المترل مركزًا للأنشطة الاجتماعية التي يقومون بها من الأمور التي تؤتي ثمارها على المدى البعيد.

◎ **وضع بعض القيود**

يحتاج الابن منذ البداية إلى أن يدرك أهمية إلمام أبيه بالأماكن التي يذهب إليها مع أصدقائه، وكذلك معرفة أصدقائه الذين سيذهبون معه وموعد رجوعه إلى المترل. وبالنسبة للأسر التي تقطن في أماكن تبعد عن أماكن الترفيه بمسافات كبيرة، ويصر الابن على الذهاب إليها، فيتعين على الأب أن يحدد وسيلة المواصلات التي سيستقلها ابنه وزملاؤه. وبهذه الطريقة، يستطيع الأب بالتعاون مع أولياء أمور هؤلاء الأصدقاء السيطرة إلى حد ما على الموقف.

◎ **منح الابن بعض الحرية المقننة**

من الحكمة ألا يتوقع الأبوان من ابنهما المراهق أن يظل قابعًا في المترل في الوقت الذي يخرج فيه أصدقاؤه لحضور الحفلات والذهاب إلى أماكن التتره. وعلى الرغم من ذلك، يستطيع الأبوان أن يتأكدا دائمًا من أن ابنهما يستطيع الخروج من أي موقف قد يسبب له الضيق وعدم الارتياح. كما يجب على الأبوين أن يخبرا ابنهما أنهما في مثل هذه المواقف سوف يأتيا ويأخذانه من أي مكان يكون فيه إذا اتصل بهما هاتفيًا وطلب ذلك وأنهما سوف يُدعمان أي عذر يتحجج به. لضرورة العودة إلى المترل مبكرًا، كأن يدعي أن والده مرتبط بموعد وعليه أن يعود للمترل مبكرًا أو أن أباه يشعر بوعكة صحية ولا يريد أن يسهر طويلاً في انتظاره أو لأي سبب آخر. فعلى سبيل المثال، تذكر إحدى الأمهات أن أولادها جميعًا في سن المراهقة. وفي مرحلة معينة، كان أصدقاؤهم يتصلون بهم هاتفيًا ويطلبون منهم الخروج إلى

بعض الأماكن التي لا يريدون الذهاب إليها أو مع بعض الأشخاص الذين لا يريدون أن يكونوا في صحبتهم. وكان الأبناء يشعرون، في بعض الأحيان، أنهم في حاجة إلى عذر يتعللون به حتى لا يذهبوا مع أصدقائهم. لذلك، كانوا يتعللون بأنه يجب عليهم أن يستأذنوا من والدهم أولاً. وكانت الأم تشعر بسعادة بالغة، لأنها تشعر بمدى الدور الحيوي الذي تلعبه في حياتهم. فكانت "تمنعهم" على حد قولها من الخروج تحت دعوى أنه يجب عليهم المكوث في المترل للاهتمام بإخوانهم الصغار أو للقيام بواجباتهم المدرسية. وبالفعل، كان تصرفها بهذه الطريقة يخرجهم من ذلك الموقف المحرج دون أن يفقدوا صداقة أقرانهم.

القيام بواجبات التربية على أكمل وجه

تعتبر تربية الأبناء مهارة غاية في الأهمية شأنها في ذلك شأن أية مهارة أخرى. ولكي يكتسب الوالدان هذه المهارة، فإنهما يحتاجان إلى فترة من الوقت حتى يعرفا الطرق التي من الممكن أن تؤتي ثمارها والطرق التي تُثبت عدم جدواها. ولعل ما لاحظناه في سياق هذا الفصل أنه يؤكد في جميع جوانبه على أهمية دور كل من الأب والأم ومهارتهما في زيادة ثقة الابن في نفسه وتقديره لذاته وميله إلى الاستقلال. ولكن، لم يتسع المجال هنا للتعامل مع مثل هذه الأمور بشيء من التفصيل، بل تم تناولها بإيجاز.



الفصل الخامس

كيف يكتشف الآباء تعاطي أبنائهم للمخدرات؟

الأعراض المصاحبة لتعاطي المخدرات

بينما تكون تأثيرات تعاطي المخدرات بصفة غير منتظمة أو لمرة واحـــدة مؤقتة، ومن الصعب التعــــرف عليـــها، يتســـبب التعـــاطي المنتظـــم في إصابة الشخص المتعاطي ببعض التغيرات السلوكية والأعراض العضوية الـــتي تكون واضحةً تمامًا لمعظم الآباء والأمهات. والمشكلة هنا أن معظـــم هـــذه الأعراض قد تكون أيضًا نتيجة الاضطرابات العقلية والعضوية المصاحبة لسن المراهقة. لذلك، فإنه من الصعب جدًا على أي أب أن يجزم أن ابنه يتعـــاطى المخدرات دون أن يكون ثَمَّ دليل آخر على هذا. وعلى الرغم من ذلـــك، فقد تشير العلامات والتغيرات الوجدانية والسلوكية التي نسردها فيما يلـــي إلى أن الابن يتعاطى المخدرات. ولكنها قد تعـــني، في الوقـــت نفســـه، أن الابن يقاوم الضغوط التي تفرضها عليه مراحل النمو المختلفة:

- تقلب مفاجئ في الحالة المزاجية بصفة منتظمة وواضحة
- ظهور بعض الأفعال العدوانية غير المعتادة
- التوقف عن ممارسة بعض الأنشطة التي كانت مثار اهتمام الابـــن في الماضي
- تغيير النمط الغذائي وفقدان الشهية للطعام
- الشعور بالكسل والخمول والميل إلى قضاء أوقات طويلة في الفراش

على الرغم من كل ما ذكرناه، فقد يتعرف معظم الآباء والأمهات على كل أو بعض هذه العلامات، ثم يطبقوها على أبنائهم في بعض مراحل حياتهم وبدرجات متفاوتة. وعلى الرغم مما قد تثيره هذه العلامات من مشاعر القلق والضيق في نفوس الكثير من الآباء، فمن الخطأ أن يتسرع الأب بأن يعزي هذه المظاهر إلى تعاطي ابنه للمخدرات. غالبًا ما يتميز المراهقون بحدة الطباع، مما يجعل من الصعب التعامل معهم، كما يمثلون مصدرًا من مصادر الإزعاج والمضايقة. ومع ذلك، فإذا كانت التغيرات التي ذكرناها مصاحبةً لبعض العلامات الملموسة التي سنذكرها فيما يلي، فقد يكون للأب مبرراته في الشك في تعاطي ابنه للمخدرات. ومن العلامات الدالة على تعاطي المخدرات:

- طلب الابن المفاجئ والملح للمال دون تحديد سببٍ ظاهر
- اختفاء بعض الأموال أو المقتنيات القيّمة لأفراد الأسرة
- كذب الابن وتكتمه في قضاء أموره ومحاولاته الواضحة لأن يخفي ما يقوم به من أنشطة
- ظهور بعض العلامات التي عادةً ما تكون مصاحبة لتناول الكحوليات والمسكرات
- ظهور بعض البقع أو انبعاث بعض الروائح غير المألوفة من ملابس الابن
- شراء بعض الأشياء غير المعتادة أو اختفاء سبراي الشعر وبعض أنواع الوقود الخفيفة بالإضافة إلى أنواع المواد المذيبة الأخرى
- تقرحات حول الفم أو الأنف
- وجود بعض الأكياس البلاستيكية التي بها بعض آثار مادة الغراء
- وجود بقايا السجائر الملفوفة في المترل وغيرها من أوراق سجائر وتبغ
- وجود أجزاء صغيرة محروقة من الفويل

- وجود لفافات صغيرة من الورق
- وجود بعض الماصات الفارغة في البيت، كالماصات المصاحبة للزجاجات والعلب وغيرها

كما رأينا في الفصل الأول، يعتبر تعاطي المخدرات عن طريق الحقن من الأمور النادرة جدًا بين الأبناء وبين متعاطي المخدرات على وجه العموم. ومع هذا، فسوف نستعرض فيما يلي بعض العلامات الدالة على تعاطي الابن للمخدرات عن طريق الحقن:

- ظهور بعض العلامات الدالة على الحقن بالإبر على الجسم - خاصةً الذراعين والساقين، وعادةً ما يرفض الابن ارتداء الملابس التي يمكن أن تُظهر مثل هذه العلامات
- العثور على بعض الأدوات المستخدمة في عملية الحقن —كالإبر والسرنجات - ووجود أداة (كحزام أو خيط أو قطعة قماش) لضغط الدم ومنعه من النزف
- ظهور بقع دم على ملابس الابن أو في مكان نومه أو على السجاجيد

قصة الفتاة مريم

تبلغ مريم من العمر حوالي خمسة عشر عامًا، وقد كانت دائمًا مثالاً للفتاة المفعمة بالنشاط والحيوية. فوجهها دائمًا ما يبعث على التفاؤل والسعادة. لذلك، شعرت والدها بالقلق الشديد عندما تبدل حالها؛ إذ ظهرت على وجهها علامات الذبول، وتكررت نوبات الإرهاق والكسل. في بداية الأمر، اعتقدت الأم أن هذه الأعراض ربما ترجع إلى اقتراب موعد امتحاناها. فلم تكن دراسة مريم دراسةً أكاديمية. لذلك، كانت تشعر دائمًا أنه يتعين عليها أن تبذل قصارى جهدها وأن تجتهد أكثر من صديقاتها الأخريات حتى تصل إلى المستوى العلمي اللائق الذي توصلن إليه. حاولت الأم جاهدةً أن تنال ابنتها قسطًا من الراحة من آن لآخر، ولكنها

كانت تخبرها دائمًا أن وقتها لا يتسع لأي شيء سوى المذاكرة. هذا، وقد كانت تقضي أوقاتًا طويلة عند صديقاتها بحجة أداء الواجبات المدرسية.

تدهورت حالة مريم الصحية، وظهرت عليها علامات التعب والإرهاق. وعلى الرغم من أنها كانت تدعي أنها تقضي معظم وقتها في المذاكرة، فقد بدأ مستواها الدراسي يتدهور بشكل ملحوظ. وفي أحد الأيام، قرأت أمها في إحدى الصحف مقالاً عن الهيروين. وقد أوضح كاتب المقال بمزيد من التفاصيل أنه من بين العلامات التي تدل على استنشاق المرء للهيروين العثور على بقايا أجزاء متفحمة من الفويل. وهنا، شعرت الأم بالفزع الشديد لأنها أدركت مغزى قطع الفويل الصغيرة المتساوية التي وجدتها في معطف ابنتها عندما كانت تقوم بإفراغه من محتوياته لغسله منذ أسبوعين. قررت الأم أن تواجه ابنتها بالأمر بأقصى سرعة ممكنة عند عودتها من المدرسة.

انفجرت مريم في البكاء بمجرد أن سألتها والدتها عما إذا كانت تتعاطى المخدرات أم لا. فقد كانت الفتاة نفسها تشعر بالقلق الشديد من تعاطيها للمخدرات. في البداية، كانت تتعاطى المخدرات على سبيل المزاح وكوسيلة للتخلص من الضغوط النفسية التي تسببها الامتحانات. ولكن بعد ذلك انقطع على الفتاة طريق العودة و لم تعد قادرةً على التوقف عن تعاطي المخدرات، بل وصل الأمر بها إلى شعورها التام بالمرض والإعياء. وتسبب ذلك في ظهور أعراض عديدة منها الإمساك المتكرر وانقطاع الدورة الشهرية. لقد كانت مريم تنفق على تعاطي المخدرات من مدخراتها، كما كانت تشعر بالقلق الشديد من نفاد هذه المدخرات.

اصطحبت الأم ابنتها إلى طبيب الأسرة حيث قام بتحويل الفتاة إلى مؤسسة اجتماعية متخصصة في علاج مشكلات الإدمان. وهناك، تم وصف بعض العقاقير الطبية للفتاة حتى تحل محل الهيروين الذي كانت تتعاطاه، ثم

بدأ تخفيض الجرعة التي كانت تتعاطاها بصورة تدريجية حتى نجحت في نهاية الأمر في الإقلاع عنها تمامًا.

بعد انتهاء مشاعر القلق التي كانت تشعر بها الفتاة، أصبحت قادرةً تمامًا على التحدث إلى أمها وكذلك إلى الطبيب النفسي الذي كان مسئولاً عن متابعة حالتها، فأخبرتهما بما كانت تعانيه من ضغوط في الدراسة. وعلى الرغم من أن الفتاة كانت تشعر أن حياتها تسير بصعوبة شديدة في بعض الأحيان، بغض النظر عن الانتكاسات التي كانت تصاب بها بين الحين والآخر، فقد نجحت في الإقلاع عن تعاطي الهيروين مرةً أخرى. وبناءً على هذه التجربة، أدركت مريم تمامًا أن في استطاعتها مواجهة المشكلات التي تعترضها بكل سهولة، وذلك بعد مرور عدة أشهر على العلاج وبعد اجتياز فترة الامتحانات. فقد أصبحت الفتاة على يقين من أنها لن تقع في فخ تعاطي المخدرات مرةً أخرى. فقد قررت مريم في قرارة نفسها أنها لن تترك نفسها لتصل إلى هذه المرحلة مرةً أخرى. فمن الأفضل لها أن تتخلص من مشاعر القلق التي تتملكها وأن تبوح بها لأمها بكل صراحة؛ لأن ذلك خير لها بالتأكيد.

كيفية التصرف عند العثور على أحد أنواع المخدرات

يجب التنويه إلى أن احتمال العثور على بعض أنواع المخدرات في المنزل ضعيفٌ للغاية. ولكن، إذا كان الأب يشعر فعلاً بالقلق، يستطيع أن يبحث في حجرة نوم ابنه أو في متعلقاته الشخصية، فقد يجعله هذا يعثر على نوع أو آخر من المخدرات قد يكون الابن بصدد تعاطيها. إذا عثر الأب على بعض الحبوب غير المعروفة أو البودرة أو بعض المواد العشبية أو البلورية أو السائلة أو حتى بعض قطع الورق الصغيرة المربعة المطبوعة، فمن حقه أن يساوره القلق. وعلى الرغم من ذلك، فإنه من الصعب الجزم بأن الابن يتعاطى المخدرات، بل قد يكون بريئًا تمامًا من هذا الاتهام. هذا،

وثمة احتمال دائمًا يرجح أنه قد أخذ هذه المادة من أحد أصدقائه ولا ينوي استخدامها بنفسه - كأن يكون قد أخذها فقط بهدف إظهارها لأصدقائه على سبيل التظاهر بالرجولة والقدرة على اقتناء مثل هذه الأشياء. كما قد تكون المادة التي مع الابن شيئًا يشبه المخدرات ولكنها ليست كذلك، حيث يكون قد اقتناها للسبب نفسه.

عند عثور الأب على بعض المواد التي يخشى أن تكون من المخدرات المحظورة قانونيًا، يجب أن يكون أول رد فعل له هو محاولة التعرف على حقيقة هذه المادة. ويمكن للأب أن يتعرف على حقيقة المادة اعتمادًا على عدة طرق:

◎ **الاتصال ببعض المؤسسات المتخصصة في علاج مشكلات الإدمان**

للحصول على بعض العناوين وأرقام التليفونات المتعلقة بالجهات المساعدة للتصدي لمشكلة الإدمان، يمكنك البحث عن الكثير منها عبر الإنترنت. فهناك بعض المنظمات التي تؤكد على أن باستطاعتها التحقق بشكل تقريبي من بعض المواد عند تلقي أوصافها عبر الهاتف. هذا، بالإضافة إلى تحدثها إلى ولي الأمر عن الإجراءات التي تعتزم القيام بها بعد الحصول على هذه المعلومات. كل هذا، إلى جانب دعمها لقضايا مهمة وأمور أكبر من ذلك كالتحاور مع الابن والتعامل مع أية مشكلة ترتبط بتعاطي المخدرات. أما المعاهد المختصة بدراسة مشكلة الإدمان، فلا تستطيع تحديد ماهية المادة المخدرة بمجرد تلقي أوصافها هاتفيًا. ولكنها، مع هذا، تزود الآباء والأمهات ببعض المعلومات التي من الممكن أن تساعدهم على التعرف على هوية المادة المخدرة بأنفسهم.

التوجه إلى الصيدلي للتعرف على المادة

يستطيع أي صيدلي أن يتعرف على طبيعة المادة المخدرة - سواء أكانت في صورة حبوب أو كبسولات. فالصيادلة عادةً ما يكونون ملمين ببيانات شاملة تمكنهم من التعرف على المواد المخدرة بأنواعها كافة، سواء الشائعة كالهيروين وغيره أو الأنواع الأخرى من العقاقير التي يقوم أفراد أو شركات ببيعها بعد الحصول على تصريح بذلك. ولكن، هذا لا يمنع وجود بعض المواد المخدرة الأخرى التي لا يمكن التعرف عليها بسهولة مثل البودرة والمواد البلورية والصمغية والراتينج حيث لا بد من تحليلها أولاً. وعلى الرغم من أن الصيدلي يستطيع أن يتعرف على المادة المخدرة أو توجيه ولي الأمر إلى أحد الأشخاص الذين يستطيعون ذلك، فإن الأمر قد يكون مكلفًا من الناحية المادية.

لحسن الحظ، يتبين في بعض الأحيان أن هذه المواد ليست مخدرات على الإطلاق، وأن مخاوف الآباء لم تكن في محلها. ومن أمثلة هذه المواد التي قد يعتقد الآباء أنها تنتمي إلى المواد المخدرة الأسبرين وبعض أقراص الفيتامينات. ولكن، على الأب أن يتوخى الحذر. فإذا ثبت أن المادة التي عثر عليها الأب تنتمي إلى المخدرات، سيكون من المحتمل أن يبلغ الصيدلي الشرطة. فعلى الرغم من السرية التي عادةً ما يتعهد بها الصيدلي أمام المريض، قد يجد الصيدلي نفسه أمام موقف ارتكبت فيه جريمة أو على وشك أن ترتكب. ففي هذه الحالة، يكون من حق الصيدلي وحده أن يقرر رد الفعل المناسب والإجراء المفترض اتخاذه.

يستطيع الصيدلي أن يتخلص من بعض أنواع المواد المخدرة التي لم يعد المريض في حاجة إليها، ولكن فقط في حالة ما إذا كانت لها

استخدامات علاجية وبشرط وصفها من قِبل الطبيب. أما في الحـــالات التي يقوم فيها الصيدلي بحيازة المواد المخدرة التي تندرج تحـــت قائمـــة المخدرات (انظر الفصل التاسع)، فإن هذا يعتبر بمثابة جريمـــة يعـــاقب عليها القانون.

◎ تقديم المادة المخدرة للشرطة للتعرف عليها

في بعض الحالات، يستطيع رجال الشرطة التعرف على المادة المخـــدرة على الفور. ولكن في معظم الأحيان، يكون مـــن الضـــروري أخـــذ المادة المخدرة لتحليلها أو لعرضها على أحد الخبراء. وفي الحالات الـــتي يثبت فيها أن المادة هي أحد أنواع المواد المخدرة المحظـــورة قانونيًـــا، فقد يهتم رجال الشرطة بالبحث عن مزيد من المعلومات لمعرفة المصدر الرئيسي لها. ويتم التأكد من صحة ذلك إذا كانت الكميـــة الـــتي تم العثور عليها كبيرة للغاية وتفـــوق مجـــرد الاســـتخدام الشـــخصي، أو كانت المادة من النوع الخطير للغاية. ويجدر بالأب قبل أن يطلـــب مساعدة رجال الشرطة في التعرف على المـــادة المخـــدرة أن يفكـــر جيدًا إذا كان من الأفضل في هذه المرحلة أن يشـــركهم معـــه أو أن يبحث جيدًا حـــتى يتـــأكد مـــن مـــدى تـــورط ابنـــه في تعـــاطي المخدرات - هذا إذا كان الطفل له يد حقًا في هذا الأمـــر - وذلـــك قبل تقرير أفضل السبل للتعامل مع المشكلة.

◎ الاستفسار من الابن مباشرةً

من الصعب جدًا على أي أب أن يفسر دخوله غرفة ابنـــه وتفتيشـــه إياها برغبته في مجرد تنظيفها وفحص محتوياها. وهنا، يصعب عليه أيضًا أن يخبره أنه بينما كان يقوم بذلك وهو في الخارج، وجد إحدى المـــواد المخدرة، فيسأله عن هذه المادة. كما أنه من شأن هـــذا التصـــرف أن يثير مشاعر الغضب داخل نفس الابن، حيث يرى في هذا تعديًا علـــى

خصوصياته، علاوةً على اهتزاز ثقة الابن في والده. وقد يزداد الأمر سوءًا إذا ما ذهب الأب ليستشير أحد الأشخاص المتخصصين دون أن يستفسر من ابنه أولاً عن طبيعة ما وجد.

أما في الحالات التي يقرر فيها الأب التحدث مع ابنه بشأن المادة التي وجدها في غرفته – فمن المهم أن يتقبل ويتفهم مشاعر الغضب التي تصيب الابن – ويكون هذا بالفعل أفضل رد فعل لأي أب. من الممكن أيضًا أن يعتذر الأب عن تفتيش حجرته، كأن يبرر له – مثلاً – أنه بطبيعة الحال لم يكن يفكر في تفتيشها، وأن ما فعله لم يكن إلا نتيجةً طبيعية للقلق عليه بسبب الطريقة التي كان يتصرف بها في الآونة الأخيرة. ومن الآباء أيضًا من يلقون اللوم الشديد على أبنائهم، ويستنكرون عليهم حيازة تلك المواد. في الحقيقة، سيضر رد فعل الأب في هذه الحالة بالابن لدرجة كبيرة. فقد يكون الابن غاضبًا ومرتبكًا، بل وخائفًا من الخطوة التالية التي ينوي الأب القيام بها، ولكنه على الأقل يعلم أن ما يقوم به الأب إنما هو بدافع الاهتمام بشأنه والخوف على صالحه وليس بدافع الرغبة في التحكم فيه أو الوقوف عقبةً في طريقه. على الأب أن يخبر ابنه أن ثقته فيه لا تزال كما هي وكذلك خصوصيته التي يحترمها الجميع وأنه لم ينتهك هذه الخصوصية إلا بدافع القلق والاهتمام.

تصرف الأب حيال المادة المخدرة

إذا تبين أن المادة التي وجدها الأب تندرج تحت المواد المخدرة المحظورة قانونيًا، فإنها بالفعل تكون قد أصبحت في حيازته. ولعل أفضل شيء يمكن أن يقوم به في الحال هو أن يتخلص منها تمامًا. أما إذا شعر الأب أن الموقف لا يشكل خطورة له، فيجب عليه في هذه الحالة أن يقوم بتسليمها إلى الشرطة. وفي الحالات التي يقوم فيها الأب بالتخلص من المادة المخدرة

بإلقائها في دورة المياه أو في إحدى شبكات الصرف الصحي العامة، يعتبر ذلك جريمة يعاقب عليها القانون - وهذا هو أول رد فعل يقوم به الكثير من الآباء. وكذلك، فالتخلص من المواد المخدرة التي تعتبر على درجة كبيرة من الخطورة عن طريق إلقائها في صندوق القمامة أو دفنها في مكان ما لا يعتبر خيارًا حكيمًا وآمنًا للتخلص منها. لذلك، يتعين على الأب أن يتصرف ببراعة وحكمة في مثل هذه المواقف حتى يستطيع التخلص من تلك المادة التي يشك في أنها تنتمي للمواد المخدرة المحظورة قانونيًا. قد يعتقد بعض الآباء أن أفضل شيء يمكن القيام به في هذه الحالة هو تسليمها للشرطة. ولكن، يتعين على الأب، في هذه الحالة، أن يجتنب الأسئلة الصعبة التي قد توجه بأن يقول أنه وجدها في أي مكان آخر غير منزله، كأن يكون قد وجدها - مثلاً - عند سور حديقة منزله حيث رمى بها أحد المارة أو في الشارع. وفي النهاية، قد تختلف طريقة تعامل كل أب مع هذه المشكلة تبعًا لطريقته الخاصة وفي ظل الظروف المحيطة به وما يمليه عليه ضميره.

الإسعافات الضرورية

ثم عددٌ قليل فقط من الآباء والأمهات القادرين على اكتشاف تعاطي أبنائهم للمخدرات، وذلك عندما يجدونهم مصابين بالإعياء والمرض، فضلاً عن فقدان الوعي نتيجة تناول نوع بعينه أو عدة أنواع مجتمعة من المخدرات. ومن غير المحتمل بالمرة أن يواجه الأب التأثيرات السلبية الناتجة عن تعاطي ابنه للمخدرات. ولكن، من الأفضل للأب أن يكون ملمًا بالخطوات التي يجب عليه اتخاذها إذا نما إلى علمه أن ابنه أو أحد أصدقاء ابنه يتعاطى المخدرات إلى حد التأثر الشديد بنتائجها الخطيرة. كما يجب أن يلم الابن بهذه الأمور أيضًا، حيث من الممكن أن يوضع في موقف يتعين عليه فيه أن يمد يد العون لأحد أصدقائه الذين قاموا بتناول الكحوليات بشراهة

في إحدى الحفلات أو بتعاطي جرعة زائدة من المخـــدرات عـــن طريـــق الخطأ. فقد يكون أحد أصدقائهم قد أعطاهم هذه المـــادة لتناولهـــا دون أن يعرفوا أنها مادةً مخدرة. كما يتعين عليه الإلمام بكيفية التصـــدي للمواقـــف التي يعاني فيها البعض من آلام شديدة، كتلك التي تحـــدث عـــادةً عقـــب تعاطي أحد عقاقير الهلوسة.

لا يمكن اعتبار الخطوات الإرشادية التي سنسردها فيما يلي بمثابة بدائـــل يمكن الاستغناء بها عن الدورات التدريبية في مجال الإســـعافات الأوليـــة أو الأدلة الإرشادية الخاصة بتعليم مثل هذه الأمور. وتشترط الخبرة الســـابقة في الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية وأن قيامه بإعطاء قبلـــة الحيـــاة أو الضغط على صدر المصاب لتنشيط عضلة القلب قد تم بعد التدريب عليـــها على يد شخص متخصص.

فقدان الوعي

من الضروري استدعاء سيارة الإسعاف في حالات الإغماء أو فقـــدان الوعي المفاجئ (ويتم استدعاء سيارة الإسعاف بعد فحص المصاب للتـــأكد من أنه يتنفس بطريقة طبيعية مع وضع المصاب في مكان آمن). كما يجـــب التأكد من أن المصاب لا يزال يتنفس بـــالفعل. أمـــا إذا كـــانت هنـــاك صعوبة في التنفس، فلا بد من خلع ملابس المصاب إذا كان يرتدي ملابـــس ضيقة وإزالة أي شيء يمكـــن أن يعيـــق عمليـــة التنفـــس - كتركيبـــات الأسنان أو الوسائل المستخدمة في تقويمها. يجب بعد ذلك وضع المصـــاب على جنبه وذلك حتى لا يختنق إذا شعر بالرغبة في التقيؤ.

وفي الحالات التي لا يتنفس فيها المصاب، يجب وضعه على ظـــهره فـــوق سطح مستو، ثم إفـــراغ فمـــه مـــن أي عوائـــق (كـــالأقراص والحبـــوب وتركيبات الأسنان وما شابهه). ويتم عقب ذلك رفع ذقن المصاب إلى الأمـــام

بإحدى اليدين مع الضغط على الجبهة للخلف باليد الأخرى. سيساعد ذلك على فتح مجرى الهواء وسهولة التنفس. إذا قام الشخص بكل هذه الخطوات بشكل جيد، ومع ذلك لم يستطع المصاب التنفس بصورة طبيعية، فسوف يحتاج إذاً إلى قبلة الحياة. للحصول على مزيد من المعلومات، يمكن الرجوع إلى أحد الأدلة الإرشادية المتعلقة بالإسعافات الأولية.

الشعور بالرغبة الشديدة في النوم

إذا كان الابن في كامل وعيه ولكنه يشعر برغبة شديدة في النوم، وشك والده في تعاطيه لنوع أو غيره من أنواع المخدرات، يجب على الأب في هذه الحالة أن يراعي الآتي:

- نوع المادة المخدرة أو مجموعة المواد المخدرة التي تعاطاها الابن
- كيفية تعاطيه لها – عن طريق الفم أم الاستنشاق أم الحقن
- الجرعة التي تناولها الابن من المادة المخدرة
- الفترة التي ظل يتعاطى فيها هذه المادة المخدرة

إذا لم يكن الأب متأكدًا من مدى أمان الجرعة التي تعاطاها أو المادة التي تناولها، فيجب أن يتصرف بطريقة تضمن سلامة ابنه. ونقصد بذلك استدعاء سيارة الإسعاف أو الاتصال بأقرب مركز لإسعاف المصابين لمعرفة الخطوات اللازمة وقتها. أما في الحالات التي يكون الأب متأكدًا فيها من أنه لا يوجد خطر حقيقي يحيط بابنه، فالخطوة التي يجب القيام بها هي أن يتأكد من أن ابنه محتفظ بوعيه ويراقب ذلك حتى يتلاشى تأثير المخدر. هذا، إلى جانب مراقبة المصاب بكل عناية للتصدي لأية علامات تدل على تدهور حالته الصحية، وقد يستمر ذلك ساعات طويلة. ولا يجب هنا إعطاء الابن أي منبهات – كالشاي أو القهوة – حتى يظل محتفظًا بوعيه، حيث إن هذا من شأنه أن يعجل ويزيد من تأثير المادة المخدرة.

الشعور بالخوف والارتباك

بالتأكيد، قد يؤدي تعاطي المواد المنبهة وعقاقير الهلوسة إلى شعور الابن بالخوف أو الارتباك والاضطراب أو العدوانية واضطراب السلوك، لدرجة فقدان القدرة على التحكم في السلوك. وفي حالة إصابة الابن بهذه الأعراض، فمن المهم أن يظل الأب هادئًا كي يُعيد الثقة والطمأنينة إلى نفس ابنه. كما يجب عليه أن يوضح لابنه أن ما يمر به ما هو إلا أعراض ناتجة عن تعاطيه للمادة المخدرة وسيتجاوزه بسلام ولن يعود إلى تكرار خطأه مرةً أخرى. وفيما يتعلق بجو البيت العام، فيجب توفير كل سبل الراحة والهدوء لأن هذا قد يكون كفيلاً بأن يستعيد الابن هدوءه النفسي - وإن كان الأمر قد يستغرق ساعتين أو ثلاثة قبل أن يترك الأب ابنه وحده دون أن يخشى عليه شيئًا.

وفي الحالات التي يتعرض فيها الابن لنوبة تنفس شديدة (حيث يزيد معدل تنفسه بسرعة في صورة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الوعي)، يستطيع الأب مساعدته بأن يطلب منه محاولة التنفس معه ببطء وبطريقة منتظمة. وقد يجدي معه أيضًا التنفس في حقيبة بلاستيك.

الإصابة ببعض التشنجات

قد يصاب الابن ببعض التشنجات في حالة تعاطي جرعة زائدة من المادة المخدرة أو عند التوقف تمامًا عن تعاطيها، حيث تدور عيناه لأعلى وتصاب العضلات بالتيبس. كما قد يصاب برجفة أو ارتعاش مع عدم التحكم أحيانًا في عدد مرات التبول. في هذه الحالة، يجب أن يوضع المصاب تحت الملاحظة، مع التأكد من أن فمه خالٍ من أي شيء يمكن أن يُعيق عملية التنفس. كما يجب حماية رأسه من خلال ربطها برباط خفيف، مع التأكد من خلو المكان من أي شيء قد يؤذي به نفسه إذا تَحرك من مكانه. ولا يجب هنا ضغط أي شيء بين فكي المصاب أو محاولة الإمساك بلسانه

إلى أسفل بملعقة أو أية أداة أخرى. فقد لا يعتبر هذا إجراء ضروريًا، لأنه من الممكن أن يلحق الضرر بأسنانه.

الخطوات الواجب مراعاتها مع أية حالة

- جمع أي شيء يدل على تعاطي المـــواد المخـــدرة، مثـــل الحبـــوب والأوعية والسرنجات وغيرها من أدوات قد تستخدم في تعاطي مثـــل هذه المواد
- الإسراع في طلب المساعدة الطبة دون الخوف من وصول الأمـــر إلى رجال الشرطة. فأعضاء الفريق الطبي المختص غير ملزمـــين بـــإبلاغ رجال الشرطة بأية معلومات في حالة ما إذا قـــاموا بعـــلاج بعـــض الإصابات الناتجة عن تعاطي مواد مخدرة محظورة قانونيًـــا. ولكـــن، حتى في حالة اتصال الفريق الطبي بالشرطة، فمن الأفضل للابـــن أن يواجه هذه المشكلات عن أن يموت تجنبًا لمواجهة مع القانون.
- عدم إعطاء أي شيء للمصاب كي يأكله
- عدم إمداد المصاب بأي منبهات كالقهوة والشاي؛ لأن تناول هـــذه المواد من شأنه أن يزيد من صعوبة الموقف. ولكن، يمكن منح المصاب رشفات من الماء الفاتر إذا لم يكن فاقدًا للوعي وكان يشعر بـــالعطش الشديد.
- مراقبة المصاب من خلال ملاحظة وجود أية علامات تـــدل علـــى تدهور حالته الصحية؛ لأن الإصابات الناجمة عن تعاطي المخـــدرات تتدهور بسرعة كبيرة جدًا.

وللحصول على المزيد من المعلومات الخاصة بكيفيـــة التدريـــب علـــى الإسعافات الأولية، يمكنك الاطلاع على أرقام تليفونات بعـــض الهيئـــات المعنية بذلك.

الفصل السادس

كيفية مواجهة مشكلة المخدرات

في معظم الأحيان، يكتشف الأب والأم تعاطي ابنهما للمخدرات قبل أن يتفاقم الأمر ويصبح مشكلة حقيقية. ومع ذلك، فقد يكون الوقت قد فات بالنسبة لبعض الأطفال والشباب من صغار السن حتى أنهم لا يستطيعون الإقلاع عن تعاطي المخدرات بتلك السهولة المتوقعة - حتى مع الرغبة القوية في ذلك من جانبهم أو من جانب والديهما. وفي هذه الحالة، يجب على الأب والأم أن يتعاملا مع الموقف بطريقة واقعية وأن يقوما بتقديم الدعم والمعلومات الضرورية كافة؛ لأنّ ذلك من شأنه أن يساعد الابن ويحول دون تعاطيه أي نوع من المخدرات. ويعتبر منع الطفل من تعاطي المخدرات وحجبها عنه من الأمور التي لا يمكن أن تؤدي بدورها إلى توقفه عن تعاطيها وممارسة حياته بصورة طبيعية، حتى لو كان في إمكان الوالدين القيام بذلك. وفي الحالات التي يتعاطى فيها الابن المخدرات بشكل منتظم على النحو الذي يؤدي إلى إدمانه لها وتعوده نفسيًا وعضويًا عليها، يتعين على الأب في هذه الحالة طلب المساعدة من أحد المتخصصين في هذا المضمار (انظر الفصل السابع للحصول على مزيد من المعلومات عن أشكال الدعم المتاحة).

ردود الأفعال الفورية

لنفترض أن أحد الآباء اكتشف لتوه أن ابنه أو أصدقاءه يتعاطون المخدرات. ربما يكون الأب قد اكتشف ذلك عن طريق المدرسة أو من أحد

الأشخاص أو عند عثوره على بعض المواد المخدرة ضمن متعلقات طفله الشخصية. تُرى، ما الذي سيشعر به الأب في هذه اللحظة؟ لا شك أن رد الفعل سيكون قويًا للغاية. فسوف يحاول الأب التأكد من الأمر، ولكن كلٌ على حسب طريقته وتفكيره. بل وسيحاول فيما بعد أن يتأكد من إقلاع ابنه على الفور عن تعاطي المخدرات وضمان عدم عودته إليها أبدًا. ويعتبر هذا رد فعل كافٍ وطبيعي في كثير من الحالات. ولكنه، مع ذلك، غير مفيد بالمرة ويمكن أنْ يؤدي إلى مشكلات أكثر.

وفيما يلي قصةٌ ربما تفيد في هذا السياق:

تذكر إحدى الأمهات أنها جلست ذات يوم تنتظر عودة ابنها من المدرسة بفارغ الصبر، وكانت الأم قد عثرت على بقايا مواد مخدرة بين متعلقات ابنها الشخصية، ولم تعد تحتمل الانتظار. وما أن سمعت صوت وقع أقدام ابنها حتى قامت من جلستها وأمسكت بذراعيه بكل قوة وراحت تصرخ في وجهه وتستنكر فعلته التي هدم بها كل جميل لها عليه. وحذرت الأم ابنها من إحضار أو تعاطي تلك المواد مرةً أخرى. ولم يكن من الابن إلا أن أدار وجهه عنها وانصرف خارجًا من المترل.

وكانت المفاجأة أن يتم استدعاء والدة الفتى من قِبل المدرسة. كان الابن يشعر بارتباك شديد جدًا ولم تستطع الأم وقتها سوى أن تعتذر لمدير المدرسة. وأحست أنها تبدو كأم غير مسئولة أمامه وشعرت بغضب شديد لذلك.

وتضيف الأم أنه قد انتابها رعبٌ شديد عندما علمت بأن أحد أصدقاء ابنها قد تم القبض عليه لحيازته المواد المخدرة. وقد وعدها الابن أنه لن يقترب من المخدرات أبدًا. ولكن والده أخبره أن مجرد الاعتذار غير كاف، وأنه لا بد وأن يقطع صلته بهؤلاء الأولاد فورًا. ولم يبق، بعد ذلك،

سوى أن يتأكد والدا الفتى من وفائه بوعده من خلال مراقبته بصفة منتظمة. وكان ما حدث كفيلاً لإحداث نوع من عدم الاستقرار وعدم الهدوء في البيت لفترة، مما اضطر الوالدان لاتخاذ المزيد من الاحتياطات.

في حقيقة الأمر، من الطبيعي أن يشعر الأب والأم بالقلق حيال تلك المشكلة. وقد يكون الأمر أدعى لإثارة قلق الابن وشكوكه إذا أبدى والداه غير ذلك. ولا شك أن أول ما يفكر فيه الأب عند ملاحظة هذا القلق على ابنه أن يحاول التحدث معه بأقصى سرعة. ولكن، يجدر بالأب في هذا الموقف أن يفكر جيدًا في الطريقة التي سوف يتعاملا بها مع الموقف قبل أن يتسرع ويبدأ الحديث مع ابنه - حيث إن النتيجة النهائية يمكن أن تتوقف على الاتجاه العام للمناقشة بينهما. وكنصيحة عامة، من الضروري أن يحاول الأب القيام بالخطوات التالية:

◎ **التزام الهدوء ورباطة الجأش**

على الرغم من صعوبة التحكم في رد فعل أي أب في هذا الموقف، يجب ألا يُتخذ أي إجراء فعلي قبل مرور آثار الصدمة الأولى بسلام. في هذه اللحظة فقط، يستطيع الأب التحدث بكل هدوء مع ابنه.

◎ **اختيار الوقت المناسب**

يجب على الأب ألا يتحدث مع الابن وهو لا يزال تحت تأثير المادة المخدرة. فيجب الانتظار حتى يكون هناك متسع من الوقت لكليهما. كما يجب توفير جو ومكان مناسبين لضمان عدم مقاطعة أي منهما للآخر. وبذلك، يضمن الأب جدوى المناقشة والوصول إلى حل مرضٍ.

◎ **الإصغاء إلى الابن**

في بداية الأمر، من الأفضل أن يَقوم الأب بطرح أسئلة بدلاً من طرح افتراضات وإلقاء محاضرات على الابن. فعلى سبيل المثال، يمكن للأب

أن يقول لابنه أنه قد نما إلى علمه أن بعض أصدقائه يتعاطون المخدرات وأنه يخاف أن يكون قد تورط معهم في هذا الأمر. كما قد يحاول الأب أيضًا الاستفسار منه عما إذا كان قد قام أحد بإغرائه حتى يجرب المخدرات. وقد يفتح معه الموضوع بصورة غير مباشرة، فيخبره أنه قد لاحظ عليه في الفترة الأخيرة بعض التغيرات، فهل ثم شيء حدث له؟ أو قد يواجهه مباشرةً بعثوره على بعض الأدوات الغريبة المستخدمة في تعاطي المخدرات، مما أثار قلقه في أن يكون متورطًا في هذه المشكلة. ويتخذ من هذا كله بدايةً لإخباره في رغبته في التحدث معه بخصوص هذا الأمر.

◎ **عدم التركيز على تعاطي المخدرات كموضوع رئيسي للحديث**

لا تتعدى قضية تعاطي المخدرات عن كونها جزءًا من مشكلة أكبر. لذا، يجب على الأب أن يستفسر من ابنه عن أمور أخرى: مثل المدرسة والأصدقاء وأية مشكلات أسرية ربما يشعر بها.

◎ **إدراك صعوبة الموقف على الابن**

لا شك أن النصيحة والدعم من الأمور الواجبة على كل أب تجاه ابنه. ولكن يجب، في الوقت نفسه، أن يدرك الأب أنه قد يكون من الأيسر على الابن أن يتحدث مع شخص خارج نطاق الأسرة عن أن يتحدث معه. لذا، على الأب أن يخبر ابنه أنه سيبحث عن مصادر الدعم التي تجدي في حالته، مع تأكده من سلامة المعلومات التي سيصل إليها. وسيضمن الأب بذلك أن يكتسب ثقة ابنه - حتى في الحالات التي قد يرفض فيها الابن أية مساعدة، قد يغير رأيه فيما بعد ويقتنع بالأمر.

إذا كان الابن يأخذ المخدرات على سبيل التجربة وبدافع الفضول أو الملل لا أكثر، وهو السبب في حالة الكثير من الأبناء، فإن اكتشاف الأب

لتعاطي ابنه للمخدرات ومناقشة الأمر معه قد يكون كفيلاً بأن يثني الابن عن تناولها وتكرار هذه التجربة. ولكن، لا تأتي الرياح دائمًا بما تشتهيه السفن، فقد يتخذ الابن من اعتراض والده على تعاطيه لتلك المواد دافعًا أقوى للانجذاب إليها بشكل أكبر. فالكثير من الأبناء يرون في المخدرات وسيلةً من وسائل إثبات الاستقلال عن الوالدين والوصول إلى مرحلة النضج. لهذا السبب، يجب على الأب أن يكون حريصًا للغاية حتى لا يجعل من تعاطي المخدرات قضيةً رئيسية قد تدفع الابن إلى تحدي سلطة الأب أو القيام بأي تصرفات غير مسئولة. فما أجدى المناقشة التي تتم في إطار من الحب والاهتمام بالابن، فهي مناقشة تُشعر الابن بقيمة ذاته وضرورة حرصه على ما فيه صالحه وصالح مستقبله.

هل لدى الابن فعلاً الاستعداد لإخبار والده بالأمر؟

يمتلك عددٌ كبير من الأطفال وصغار السن القدرة التامة على إخفاء ما يريدون عن والديهم إذا كانوا يرغبون في ذلك حقًا. وفي الحالات التي يعثر فيها الأب على دليل يوضح إدمان ابنه للمخدرات، فإن ذلك قد يشير إلى أن الابن لم يبذل كل جهده لإخفاء الأمر عن أسرته. فقد يعثر الأب على تلك المواد في البيت أو في حقيبة ابنه المدرسية أو في جيوبه. وقد يكون لدى الابن الرغبة والاستعداد لمناقشة الأمر مع والده. ولكنه أحياناً يدفع ثمن ذلك من أعصابه وهدوئه النفسي. فالابن عادة ما يدرك أنه قد وقع فريسة في شرك الإدمان وأنه ما من سبيل للإقلاع عنه، مما يشعره بالتعود النفسي والعضوي على تعاطي المادة المخدرة، أو قد يضطر إلى تعاطيها بسبب الضغوط التي يمارسها أصدقاء السوء عليه. في هذه الحالة، لا تكون لدى الابن أية قدرة على مناقشة الموضوع مع والده بصورة مباشرة. وقد يكون الدافع وراء تعاطيه للمخدرات هو مجرد تحديه لأبيه أو تأكيده على استقلاله عن الأسرة أو محاولة جذب اهتمام الأسرة إليه. وعلى أية

حال، فإن ردود الأفعال العنيفة والمبالغ فيها من جانب الأب قد تغلق الباب تمامًا أمام الابن وتعوقه عن قبول أية نصيحة أو مساعدة تسدى إليه.

قد يعلم بعض الآباء بأمر تعاطي أبنائهم للمخدرات من أحد الآباء الآخرين أو من المدرسة أو من أحد أصدقاء الابن. وقد تكون علامات تعاطي المخدرات التي تم سردها في الفصل الخامس قد نبهت الأب إلى أن ثمة شيء غير صحيح في حياة ابنه. وقد لا يشعر بعض الآباء بشيء من هذا على الإطلاق. على أية حال، لا يستطيع أي أب أن يجزم أن كل ما سمعه أو استنتجه صحيح بالضرورة. فابنه هو الشخص الوحيد الذي يمكن أن يؤكد له تعاطيه للمخدرات من عدمه. أما إذا سلك الأب غير هذا المسلك لمعرفة الحقيقة، فلن يصل إلى شيء على الإطلاق.

الخطوة التالية – هل يلجأ الأب للشرطة؟

لا يوجد قانون يلزم الأب بالإبلاغ عن ابنه الذي يتعاطى المخدرات، حتى وإن كان على علمٍ بأمر تعاطيه لها (لمزيد من التفاصيل عن المخدرات والقانون، انظر الفصل التاسع). ومع ذلك، هناك بعض الآباء الذين يقررون إشراك الشرطة في الأمر عندما يكتشفون تعاطي أبنائهم للمخدرات. وقد يرجع هذا القرار إلى سببين:

◎ **تخويف الابن حتى يقلع عن تعاطي المخدرات**

يعتقد بعض الآباء أن إبلاغ الشرطة بتعاطي أبنائهم للمخدرات وتحرير محضر بذلك قد يجبر الابن على عدم العودة إلى هذا الطريق من جديد. وقد يكون هذا تصرفًا صحيحًا من جانب الآباء؛ فرجال الشرطة غالبًا ما يطلبون مقابلة كلٍ من الأب والابن لمناقشة الأمر. أما في الأحيان الأخرى التي تقوم فيها الشرطة باتخاذ إجراء بعينه في مثل هذا الموقف، فالأمر في النهاية يعتمد على سن الابن ونوع وكمية المادة المخدرة التي كانت في حيازته (انظر الفصل

التاسع). وحتى في الحالات التي يعثر فيها الأب بنفسه على المادة المخدرة ويقرر فيها محاسبة ابنه عن طريق الشرطة، يجب أن يتوفر لديه دليلٌ على ذلك. ويجب على الأب أن يفكر جيدًا في تأثير ذلك على علاقته بابنه على المدى البعيد. وقد يكون إبلاغ الشرطة في مثل هذه الحالات هو الملاذ الوحيد بالنسبة للآباء الذين فشلت كل محاولاتهم في صرف أبنائهم عن هذا الطريق.

◎ القبض على مروجي المخدرات

إذا كان الابن يتعاطى المخدرات، فلا بدَّ أن شخصًا ما هو الذي أمده بها. وتعتبر الشرطة ترويج المخدرات من الجرائم الخطيرة. وقد يعتقد الأب أن إبلاغ الشرطة قد يستحق الكثير من المتاعب التي تحدث لابنه أو أصدقائه إذا كان ذلك سيقلل من احتمالية تعرضه هو وأصدقائه لمن يمدهم بالمخدرات ثانية. وبالطبع، من بين الاحتمالات القائمة في مثل هذا الموقف هو حصول الابن على المواد المخدرة من أحد أصدقائه، وليس من المصدر الأصلي الذي كان يحصل عليها منه. وفي هذه الحالة، قد لا يرغب الابن في الإدلاء بأية معلومات عن صديقه إلى الشرطة. ولكن في الحالات التي لا يتعدى الأمر فيها قيام صديقين بتعاطي سيجارة، تحتوي على مادة مخدرة مثلاً، فهناك احتمالٌ كبير في ألا يتعامل رجال الشرطة مع هذا الأمر بحزم شديد. أما الاحتمال الأكبر، فهو قيام رجال الشرطة بتتبع الأمر للوصول إلى المصادر الرئيسية لترويج المخدرات.

◎ الجهات التي يجب على الأب الاتصال بها

في الحالات التي يقرر فيها الأب الاتصال برجال الشرطة، عليه أولاً أن يتصل بالجهات المعنية بمعالجة هذه المشكلات في مدرسة ابنه. وقد يمثل هذه الجهة الأخصائي الاجتماعي في المدرسة، والذي يعد التحاور مع الطلاب من مهامه الرئيسية. فعادةً ما يتمتع الأخصائي

الاجتماعي بقدرة خاصة على معرفة الابن وأصدقائه المتورطين معه في عملية التعاطي. وقد يوجه بدوره تحذيرًا قاسيًا إلى الابن من عواقب تعاطي المخدرات؛ هذا إذا كانت الظروف المحيطة بالموقف ليست على درجة كبيرة من الخطورة. والاحتمال الأكبر أن يؤدي الاتصال برجال الشرطة إلى إجراء الكثير من التحقيقات حتى لو لم يكن الابن مدانًا. ففي هذه الحالة، الأمر الذي يشغل رجال الشرطة في المرتبة الأولى هو محاولة تتبع المصدر الرئيسي لترويج المخدرات. كما أنهم لا يتركون الأمور تخرج من زمامهم حتى يحصلوا على المعلومات التي يريدونها.

الاتصال بالمدرسة

إذا كان الأب يشعر بالقلق بشأن ابنه الذي ما يزال في سن المدرسة، سواءٌ أكانت المدرسة طرفًا مباشرًا في الموضوع أم لا، فمن المهم دائمًا التحدث مع المدرسين الذين يعرفون الابن؛ فقد يكون في مقدورهم توضيح بعض الأمور. فالمدرس يعلم جيدًا الأشخاص الذين يختلط بهم الابن في المدرسة، إلى جانب معرفته بما يواجهه من أعباء دراسية. وقد يكون المدرس قادرًا على ملاحظة أي تغيرات سلوكية قد تطرأ على الابن فجأة.

وفي الحالات التي يعلم فيها الأب بتعاطي ابنه للمخدرات شكًا أو يقينًا، يجب أن تعلم المدرسة بما ينوي الأب القيام به - حتى وإن لم يكن الابن متورطًا بالفعل. أما في الحالات التي يُكتشف فيها تعاطي المخدرات وترويجها في المدرسة، فإن المسئولين داخل المدرسة عادةً ما يتخذون الإجراءات اللازمة بسرعة. فيتم استدعاء الشرطة للتعامل مع المشكلة - على الرغم من أن المدرسة غير ملزمة بذلك. ولكن، ثمة عدد من مديري المدارس يميلون إلى التعامل مع هذه الأمور داخل نطاق المدرسة دون إشراك أي طرف خارجها. ويكون الإجراء المتخذ غالبًا هو فصل الطلاب

الذين تم ضبطهم وهم يتعاطون المخدرات داخل مباني المدرســـة - ســـواء فصل مؤقت أو دائم.

يجب أن يكون لدى كل مدرسة سياسة محددة لمعالجة مشـــكلة تعـــاطي بعض التلاميذ للمخدرات. ويكون ذلك إلى جانب اتخاذ بعض الإجـــراءات اللازمة لحماية التلاميذ من خطر تعاطي المخدرات والتعامل مع أية حـــالات اتضح تورطها في تعاطي المخدرات. ولسوء الحظ، تقع مسئولية وضع هـــذه السياسات على عاتق كل مدرسة على حدة، وليس ثمّـــة سياســـة عامـــة تنصاع لها جميع المدارس. هذا، على الرغم من وجود بعض الهيئات القوميـــة المعنية التي من الممكن أن تقدم بعض التوجيهات والإرشادات للمـــدارس في هذا المجال. وكما هو الحال في أي جانب آخر من جوانب الحياة المدرســـية، فإن أية سياسة مترابطة تم التخطيط لها بعناية بعد سلسلة من المشاورات مـــع هيئة التدريس وأولياء الأمور والطلبة تعتبر من أكثر الطرق فاعليةً للتعامل مع قضية إدمان المخدرات. ولكن، إذا لم تكن هيئة التدريس بالمنطقة التعليميـــة التي تتبعها مدرسة الابن على علم بهذه السياسة، فإنها تكون عديمة الجـــدوى والفاعلية حتى لو موجودة بالفعل.

الاتصال بأولياء أمور الطلبة المشكوك في تعاطيهم للمخدرات

إذا كان الأب يشك في أن مجموعة معينة من الطلبة، بمـــا فيـــهم ابنـــه، يتعاطون المخدرات، فمن الأفضل في هذه الحالة الاتصـــال بأوليـــاء أمـــور هؤلاء الطلبة. ويا حبذا لو كان الأب على معرفة سابقة بأولياء أمورهـــــم، حيث سيصبح من السهل نسبيًا الاتصال بهم والإعراب لهم عن مشاعر القلق التي تساوره، ثم يحاول بعد ذلك الاستفسار منهم عما إذا كانوا قد لاحظـــوا أي تغيرات غير مرغوبة في سلوكيات أبنائهم مؤخرًا. وليس من الحكمـــة أن

يصب الأب اهاماته على أولياء الأمور الآخرين، بأن يخبرهم - مثلاً - أن أبناءهم هم الذين غرروا بابنه ودفعوه إلى هذه الطريق، أو أنهم لم يحسنوا تربيتهم. فإذا نجح الأب في إعطاء أولياء أمور هؤلاء الطلبة انطباعًا بأن كليهما طرفٌ في هذه المشكلة ولا بد من التعاون لحلها، فقد تعطي هذه الطريقة نتائج أفضل بكثير.

يستطيع أولياء الأمور، في هذه الحالة، أن يتحدوا ويتعاونوا لوضع قواعد ثابتة لأبنائهم. كما أنه سيكون من المجدي أيضًا تبادل المعلومات المرتبطة بمشكلة الإدمان والطرق الكفيلة لحماية الأبناء من الوقوع في هذا الشرك. هذا، إلى جانب استضافة الأبناء وتبادل الحديث معهم بشأن مشاعر القلق التي يمر بها أولياء الأمور، وكذلك الخبرات التي مر بها كل أب في مواقف مشابهة. وتعتبر معرفة الأشخاص الذين يختلط بهم الابن، وكذلك أولياء أمورهم، من العوامل الأساسية في حماية الأبناء من التعرض لمثل هذه الخبرات المؤلمة. كما إنها تنمي لدى أولياء الأمور وعيًا بأهمية إقامة اتصالات بين أولياء بعضهم البعض حتى قبل أن تكون هناك مشكلة فعلية مثل مشكلة تعاطي أبنائهم للمخدرات.

الفصل السابع

مصادر الحصول على الدعم

لا شك أن مشاعر القلق التي تصاحب من يمرون بمشكلة تعاطي المخدرات تشكل عبئًا كبيرًا على كاهل كل طرف من أطراف المشكلة. فالأمر يؤرق كلاً من الشخص الذي يتعاطى المخدرات وأفراد أسرته وكذلك الأفراد المعنيين بالمشكلة على النطاق الأكبر من ذلك. وسواء اكتشف الأب أن ابنه لم يتعاطى المخدرات سوى مرة واحدة أو أنه يواجه مشكلات وخيمة بصفة يومية بسبب اعتياده كليًا على تعاطيها، فإنه يستطيع أن يستفيد من مصادر الدعم والمساعدة المختلفة التي من الممكن أن يحصل عليها سواء من مجموعات الدعم أو الهيئات والمؤسسات المتخصصة في حل تلك المشكلة. ومن جانب الابن، فقد يكون في حاجة إلى المساعدة للتغلب على العوامل النفسية التي دفعته دفعًا إلى الإدمان، وكذلك النصيحة العملية في كيفية الإقلاع تدريجيًا عن تعاطي المخدرات والابتعاد عنها نهائيًا. وحقيقةً، تختلف خدمات الدعم من منطقة لأخرى. ولكن، عادةً ما تتوفر خدمة أو أخرى من تلك الخدمات بصرف النظر عن مكان الإقامة. وفيما يلي استعراضٌ مفصل بتلك الخدمات.

مصادر الدعم

أ. طبيب الأسرة

في الحالات التي يتمتع فيها الأب وابنه بعلاقة طيبة مع طبيب الأسرة، يكون الطبيب مصدرًا جيدًا للحصول على الدعم والمساعدة لحل المشكلات الطبية الناتجة عن تعاطي المخدرات. وحقيقةً، يختلف الأطباء في درجة استعدادهم وقدراتهم على حل المشكلات الوجدانية والأسرية التي

تنتج من تعاطي المخدرات. ولكن، يجب على الطبيب في هذه الحالة أن يقوم بتحويل الابن إلى إحدى العيادات المتخصصة في توجيه وتوعية الأبناء في هذا الشأن. بل، وعليه أيضًا تقديم المعلومات اللازمة حول أية خدمات أخرى متاحة محليًا ويمكن الاستفادة منها.

وعلى الرغم من تشجيع فكرة مساعدة الأطباء وإشراكهم في التصدي لمشكلة الإدمان ومعالجة متعاطي المخدرات، فإن الأطباء يختلفون من حيث خبراتهم في هذا المجال ومدى استعدادهم لتحمل أعباء العلاج الطويل والذي قد ينتج عنه بعض الأضرار والمصاعب في بعض الأحيان. وثم بعض الأطباء الذين يفضلون تحويل متعاطي المخدرات إلى وحدة متخصصة في إحدى المستشفيات أو إلى إحدى فرق مكافحة الإدمان.

ب ـ مراكز التثقيف والتوعية

قد يقوم طبيب الأسرة بتحويل الشخص المتعاطي للمخدرات إلى إحدى العيادات المتخصصة في تقديم الوعي والتوجيه. ويستطيع الأب، من جانبه، التوجه إلى هذه العيادات دون تحويل سابق من الطبيب إذا كان يفضل ذلك. والميزة في هذه الهيئات المعنية بتقديم خدمات الوعي والتثقيف أنها توفر المساعدة والدعم لحل مختلف المشكلات التي قد تواجه الأسرة، وذلك دون أي مقابل مادي. ويستطيع أي أب الحصول على أرقام تليفون أرقام وأسماء تلك العيادات والوحدات المتخصصة من دليل التليفونات.

ج ـ مراكز النصح والإرشاد للشباب

تحتوي معظم المدن الكبرى على مركز متخصص في تقديم خدمات النصح والإرشاد للشباب. تفتح هذه المراكز أبوابها أمام الجميع بحيث يتسنى للأطفال وصغار السن الحضور إليها والاستفادة من خدماتها. وتتميز الخدمات الاستشارية المقدمة في هذه المراكز بأنها قائمة على الخبرة والتدريب

دون أي مقابل مادي؛ لأن كل هدفها هو التغلب على المشكلات التي تواجه الأسرة على جميع المستويات. ونرى هذه الخدمة في بعض المدارس، حيث يقدمها مجموعة من الاستشاريين الاختصاصين في معالجة مشكلات الأطفال والشباب والمراهقين - وإن كان هناك الكثير ممن لا يفضلون أن يعلم أصدقاؤهم بأمر ترددهم على أي استشاريين. ويستطيع الأب أن يصطحب ابنه في المرة الأولى من ذهابه إلى تلك المراكز؛ وذلك لحضور الجلسات التي تُعقد هناك. ونظرًا لطبيعة الحوار الذي يدور بين الابن والاستشاري في تلك المراكز، وما يغلفه من الكتمان والسرية، على الأب ألا يتوقع دائمًا أن يكون على علم بكل ما يجري في هذه الجلسات.

د - فرق مكافحة الإدمان في المجتمع

تقوم فرق مكافحة الإدمان بتقديم خدماتها مجانًا. كما تقوم بتقديم المعلومات والإرشادات والنصائح للأفراد الذين يتعاطون المخدرات ولأسرهم. ويعمل الاستشاريون على مساعدة متعاطي المخدرات على إيجاد بعض الطرق التي يستطيع من خلالها وضع خطة معينة للإقلاع عن تعاطي المخدرات تمامًا، ثم تقديم الدعم لهم لتنفيذها. وقد يتم أحيانًا تحويل الشخص المتعاطي للمخدرات داخل تلك الفرق القومية المعنية بمواجهة تعاطي المخدرات إلى طبيب معالج يصف أي أدوية تدعم برنامج الإقلاع عن التعاطي. ولكن، يستطيع الأب أيضًا التوجه إلى تلك الفرق مباشرةً دون الرجوع إلى الطبيب. وقد يتمكن الأب من الاتصال بهذه الفرق عن طريق هيئة الصحة العامة في المنطقة التي يقطن بها.

هـ - مراكز الدعم غير الرسمية

في بريطانيا، تنتشر مجموعة من مراكز الدعم غير الرسمية في المدن الكبرى التي تقدم خدماتها مجانًا. وتتنوع طبيعة الخدمات المقدمة، حيث

توفر نصائح وإرشادات بشأن الخدمات العلاجية والطبية المساعدة في حل المشكلات الناجمة عن تعاطي المخدرات. ولا يتطلب التردد على هذه المراكز الحصول على تحويل أو مواعيد مسبقة.

و ـ وحدات علاج الإدمان

في العادة، توجد هذه الوحدات في المستشفيات. كما أنها تقوم بتقديم الخدمات نفسها التي تقدمها فرق مكافحة الإدمان – وإن كان يضاف إليها أيضًا توفير الرعاية النفسية للمتعاطين وعادةً ما يتطلب العلاج بها تحويل من طبيب الأسرة أو إحدى فرق مكافحة الإدمان.

ز ـ مجموعات الدعم الذاتي

لا يعتبر تعاطي المخدرات، على وجه الخصوص، من المشكلات التي يمكن تقبلها اجتماعيًا. لذلك، نادرًا ما يشعر متعاطو المخدرات هم وأسرهم بالقدرة على الخوض في مناقشة المشكلة وطرحها سواء مع أصدقائهم أو باقي أفراد الأسرة. ويترتب على هذا شعور الشخص المتعاطي وأسرته بالعزلة والوحدة في أغلب الأحيان. وتعمل مجموعات الدعم الذاتي على إتاحة الفرصة أمام متعاطي المخدرات وأسرته للتحدث مع بعض الأشخاص الذين يتفهمون المشكلة التي يمرون بها. وعادةً ما يتحاشى هؤلاء الأشخاص توجيه أي نوع من النقد أو إصدار حكم متسرع على الآخرين. وعلاوةً على ذلك، فإنهم يتعاونون في مشاركة الآخرين المعلومات ومصادر الدعم المعروفة لهم. ويجد الكثير من الناس أن هذا النوع من الدعم يمنحهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والأزمات. وفي بريطانيا، هناك جمعيات تقدم الدعم والعون من خلال متخصصتين في خدمة الأسرة، وذلك بتكريس جهودها في الرد على الاستفسارات المختلفة عن طريق إرسال التفاصيل الخاصة بالموضوع إلى المستفسرين. وتكون تلك

المجموعات ملحقة، في بعض الأحيان، بمراكز لإعادة التأهيل أو المراكز المتخصصة في معالجة المشكلات الناتجة عن تعاطي المخدرات.

ح. الاستشارة القانونية

في الحالات التي يواجه فيها بعض الأبناء مشكلات قانونية، من المهم أن يحاول الأب استشارة محامٍ بأقصى سرعة ممكنة. ويستطيع الأب الاتصال بالمحامي الخاص به، إن وجد. أما إذا لم يكن له محامٍ خاص، فيمكنه الحصول على أسماء المحامين الموثوق فيهم من خلال شبكة الإنترنت، والموجودين في مكان إقامته. وهناك منظمات معروفة في هذا الصدد ببريطانيا. فتقوم تلك المنظمات بتشغيل ما يسمى بالخط الساخن، والذي تقدم من خلاله العديد من النصائح والإرشادات على مدار الأربع والعشرين ساعة. ولذلك، فهي مفيدةٌ جدًا في الحالات التي يتم فيها القبض على الابن في تهمة أو أخرى متعلقة بالمخدرات.

أسس الاختيار من بين مصادر الدعم المتاحة

تعتمد نوعية الدعم الذي يحتاج إليه الآباء والأبناء لمواجهة مشكلة الإدمان على طبيعة وحجم المشكلة نفسها. ففي بعض الحالات، يكون الابن قد تعاطى المواد المخدرة مرةً واحدة على سبيل التجربة، أو قد يتبين في نهاية الأمر أن المشكلة كلها كانت مجرد شكوك من جانب الأب ولا أساس لها من الصحة. وبطبيعة الحال، فإن هذه الأمور قد تؤدي إلى بروز بعض المشكلات داخل الأسرة. وقد يكون لهذه المشكلات علاقة بسيطة بمشكلة الإدمان، أو بعيدة عنها كل البعد. وإذا أراد الأب الحصول على المزيد من المعلومات عن المخدرات، والسبل التي يمكن بها مساعدة الابن، يستطيع أن يتوجه إلى إحدى العيادات الخاصة بالتوعية والتثقيف أو إحدى الوكالات التي تقوم بتقديم الخدمات الاستشارية للشباب. وقد لا يستدعي

الأمر اللجوء إلى الجهات المعنية بتقديم معلومات واستشارات متخصصة في هذا المجال.

أما في الحالات التي يتعاطى فيها الابن المخدرات بشكل متكرر أو أساسي، فمن الأفضل الحصول على المعلومات والنصائح اللازمة من الجهات المعنية بتقديم الخدمات المتخصصة في هذا المجال.

السبب في مشكلة الإدمان

في بعض الحالات، قد يفاجأ الآباء عند توجههم إلى بعض الجهات المعنية بمعالجة المشكلات الوجدانية أو السلوكية التي يواجهها أبناؤهم بأنه مطلوبٌ منهم اصطحاب كل أو بعض أفراد الأسرة بشكل فردي أو جماعي لمناقشتهم. ولا يجب أن يشعر الأب، في هذه الحالة، بأن في ذلك ما يقلل من أهليته للقيام بواجباته الأبوية تجاه أسرته، أو يعتبر ذلك نقدًا شخصيًا له أو اتهامًا موجهًا لأفراد أسرته بأنهم السبب في المشكلة التي ألمت بابنه. إن المغزى وراء إحضار أفراد الأسرة والتحاور معهم يرجع إلى الإيمان الكامل بأن الأسرة عبارة عن وحدة مترابطة ومتشابكة. وبالتالي، فأي سلوك يقوم به أي فرد من أفراد الأسرة تكون له نتائجه وآثاره على الأسرة ككل. وفيما يلي ملخص رأي أدلى به أحد المتخصصين في معالجة المشكلات التي تواجه أسر متعاطي المخدرات:

الأسرة كيان واحد متكامل ومتشابك. لذا، على كل فرد فيها أن يقوم بدوره على أكمل وجه حتى تستطيع الأسرة مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها. فعلى سبيل المثال، إذا واجهت أحد أفراد الأسرة مشكلةٌ ما، سيؤثر هذا بدوره على وحدة وترابط الأسرة. أما إذا قام كل فرد بدوره، فمن شأن ذلك أن يضمن ثباتها واستقرارها. ومن ثم، لن تكون هناك مشكلة في التصدي لأي عوائق تعترض طريق الأبناء. ولا بد أن يكون أفراد الأسرة على دراية كافية بالتغيرات التي تحدث وبدور ووضع كل واحد

منهم كي يصلوا بكل فرد فيها إلى مرحلة الاستقرار. وكثيرًا من متعاطي المخدرات يعودون إلى الإدمان من جراء اعتقادهم وإحساسهم الخاطئ بأنه لم يعد لهم مكان في أسرهم أو في المجتمع غير ذلك. ولنا أن نتخيل كيف ستكون الصورة لو مد كل فرد فيها منا يد العون للآخر. تستطيع الأسرة، كنواة أولى في المجتمع، أن تحقق هذا الثبات والاستقرار إذا تعاون أفرادها.

باختصار، إن أية مشكلة تواجه الأسرة، يعاني منها أفراد الأسرة جميعًا وتتداخل مسئولية الجميع فيها وليس الفرد الذي يواجه المشكلة فقط. لذا، يجب على كل فرد فيها أن يلعب دورًا في صياغة الحل وتطبيقه.

مشكلة الأبناء الرافضين للمساعدة

كما ذكرنا، هناك العديد من مصادر الدعم التي يمكن أن يتوجه إليها الآباء لمساعدة أبنائهم. ولكن بعض الأبناء يظهرون رفضًا شديدًا لعروض المساعدة الموجهة إليهم. ففي بعض الأحيان، وخاصةً في حالة المراهقين، لا يلقى إلحاح الآباء في تقديم المساعدة أي صدى من قبل الأبناء. وقد يصل الأمر إلى أن يسلم الأب بأنه قد بذل أقصى ما عنده، ولم يبق سوى أن يوفر جميع المعلومات المتاحة لابنه، ويتركه إلى أن يطلب المساعدة بنفسه متى وجد نفسه مؤهلاً لذلك.

لا شك أن الشعور بالعجز عن المساعدة من أصعب الأمور التي يمكن أن يواجهها آباء وأصدقاء متعاطي المخدرات. وربما يحتاج الأشخاص المحيطون بالشخص الذي يتعاطى المخدرات إلى المساعدة والدعم كي يستطيعون قبول المشكلات والأضرار المترتبة على الإدمان والتعايش معها – خاصةً وأن الكثير منها يكون بعيد المدى. ولذلك، فقد أفردنا الفصل القادم للحديث عن سبل مساعدة الأبناء والآباء في مواجهة آثار الإدمان طويلة المدى.



مواجهة المشكلة على المدى الطويل

إنّ الصدمة الأولى التي يمر بها الآباء في مشكلة الإدمان هي لحظة علّمهم بتعاطي أبنائهم للمخدرات. فربما يكون الآباء قد نجحوا في معرفة أبعاد المشكلة والحجم الذي وصلت إليه الآن بمساعدة طبيب أو استشاري متخصص. وعند تلك المرحلة، ربما يدرك الآباء تمامًا أن مشكلة تعاطي أبنائهم للمخدرات، أو على الأقل الدوافع التي أدت إليها والظروف المحيطة بها، ستستمر لمدة أطول. لذا، يجب عليهم التكيف معها ومع ما تجلبه من مشكلات.

قد لا يكون لدى الأبناء الاستعداد الكافي لقبول فكرة كونهم في مشكلة فعلية. ربما لا يرغبون في التوقف عن تعاطي المخدرات؛ أو لأنهم أدمنوها وتعودوا عليها بدنيًا ونفسيًا، فأصبحوا بالفعل غير قادرين على ذلك - حتى وإن كانت لديهم الرغبة. ويصل الأمر أحيانًا إلى أن يعد الأبناء آباءهم بالإقلاع عن تعاطي المخدرات، ولكن يظل الآباء عاجزين عن تصديق أبنائهم. ولا شك أن الوقت الذي يمر به الآباء والأبناء قبل تقبل الأمر واستعادة الثقة في الأبناء يكون عصيبًا للغاية. وتوضح التجربة التي عاشتها أسرة مايكل ذلك الأمر. وفيما يلي قصة مايكل مع المخدرات.

تروي الأم أنها وجميع أفراد الأسرة قد شعروا بإحباط شديد عندما اكتشفوا أن ابنها مايكل يتعاطى بالفعل عدة أنواع من المخدرات. فهو يتعاطى الحشيش بصفة منتظمة، وفي بعض الأحيان، يتعاطى أنواعًا أكثر

خطورةً، كالهيروين وغيره. وعلى الرغم من أنه لم يبلغ من العمر سوى ١٦ عامًا فقط، فقد كانت لديه فرصة كبيرة لاستقبال الكثير من أصدقائه يوميًا وتمضية وقت طويل معهم. و لم تساعد تلك التجمعات أبويه في الإحساس بأي خطر يحيط بابنهما، واستمر الحال على ذلك إلى حين أن علما بأمر المخدرات. وقد ساءت الأمور في المترل لمدة طويلة بعد اكتشاف هذه المشكلة. ولكن، بعد تجاوز الصدمة الأولى التي مر بها كل أفراد الأسرة وما صحبها من انفعالات وحزن وغضب، وبناءً على تعهده لهم بالإقلاع عن تعاطي تلك المواد، اعتقدوا فعلاً أنه سيفي بوعوده لهم. ولكن يبدو أنهم لم ينتبهوا إلى ما أصبحت تمثله المخدرات بالنسبة لمايكل وكيف أنه من الصعب أن يقلع عنها بمجرد وعده لهم. لقد كان من الصعب على مايكل أن يظل بعيدًا ولا ينخرط في ذلك الطريق الذي يسير فيه أصدقاؤه. كما كان من الصعب عليه أيضًا أن يرفض اليد الممدودة إليه بالمخدرات وفي جيبه المال الذي يشتريها به. و لم يمر وقت طويل حتى بدأت الشكوك تساورهم من جديد في عودته إلى المخدرات. ولقد واجهوه بالأمر، ولكنه ثار عليهم ثورةً عارمة واقمهم بعدم الثقة فيه واندفع خارجًا من المترل و لم يعد إليه حتى وقت متأخر من الليل. وحينما حاولوا الاطمئنان عليه والاتصال به عند جميع أصدقائه، ثار الأمر غضبه أكثر من ذي قبل. لقد زاد القلق من شعورهم جميعًا باليأس والإحباط. ففي بعض الأحيان، كانوا لا يفكرون في أي شيء سوى ابنهم. ومع هذا، لم يستطيعوا حتى مجرد التحدث مع أصدقائهم وأقارهم بهذا الشأن. وعلاوةً على ذلك، فقد حرصوا على مراقبته في أغلب الوقت. و لم تنقطع التساؤلات التي تموج في أذهاهم بشأن مايكل: هل تعاطى المخدرات اليوم؟ وأين سيذهب ليلاً؟ وحينما استرجعوا بالذكرة ما حدث، أدركوا أن الضغط العصبي الذي عانى منه مايكل يكاد لا يقل أهميةً عن قلقهم تجاهه.

وفضلاً عن هذا، فقد أصيبت أمه بحالة شديدة من الاكتئاب، لدرجة أنها ذهبت إلى طبيبها المعالج لاستشارته في الأمر. وقد حولها هذا الطبيب إلى إحدى الأخصائيات في إحدى المستشفيات المحلية. شعرت الأخصائية بما تعانيه تلك الأم من حزن وأسى. ولكنها مع هذا، أوضحت لها مدى الصعوبة التي يواجهها أي مدمن عند محاولة الإقلاع عن تعاطي المخدرات. كما أوضحت أنه من الطبيعي أن يأخذ متعاطو المخدرات وقتًا طويلاً جدًا قبل أن يتمكنوا من الإقلاع عنها تمامًا. هذا، بالإضافة إلى أنهم قد يمرون بعدة محاولات وانتكاسات حتى ينجحوا في الإقلاع عنها تمامًا. وذكرت هذه الأخصائية أنه على أفراد الأسرة جميعًا أن يتقبلوا حقيقة أنهم لن يستطيعوا إجباره على التوقف عن تعاطيها إلا إذا كانت هذه الرغبة نابعةً منه شخصيًا. لذا، أدركت الأم أن القلق والغضب يزيدان من خطورة وصعوبة الموقف. فهو يحتاج إلى المخدرات؛ لأنها تمنحه فرصة الهروب من الضغط العصبي والقلق والخوف، لدرجة أنه لا يستطيع العيش بدونها بأية حال من الأحوال. وقد ذكرت الأم أن كليهما كانا يحمِّلاه فوق طاقته. وهنا أدركت أن مسئولية تعاطي ابنهما لتلك المخدرات تقع بالفعل على عاتقهما. وكانت الأم تشعر بالقلق الشديد، لأنها ووالده إن لم يستطعا مراقبته باستمرار، فقد يعود إلى تلك العادات السيئة مرةً أخرى. ولكنهما، بدلاً من ذلك، قررا التحدث إلى مايكل واتفقا على بعض الأمور الأساسية التي يجب أن يفعلاها معه، كأن يسألاه – مثلاً – عن الأماكن التي يذهب إليها وموعد عودته للمترل. كما اتفقا على عدم معاودة اتصالهما بأصدقائه للسؤال عنه بأية حال من الأحوال؛ لأن ذلك قد يثير غضبه. وتضيف الأم أنها أخبرته أن كليهما يعلم حقيقة أنه لن يستطيع الإقلاع عن المخدرات طالما أن أصدقاءه لا يزالون يسيرون في الطريق نفسه. ومع ذلك، فإنهما مبهورون بالفعل بما حققه نوعًا ما، حتى وإن لم يستطع مقاومة الإغراء في

كل مرة. كما أخبرته أمه بأمر تلك الأخصائية، وأنها ستكون في عونه إذا طلب المساعدة، و يمكنه الاتصال بها إذا كان يرغب في ذلك.

لا شك أن الأمور لم تتحسن بين عشيةٍ وضحاها. وعلى الرغم من ذلك، فقد بدا مايكل أكثر سعادةً من ذي قبل. لقد بدأ يقطع علاقاته بجميع أصدقائه القدامى، كما اشترك في إحدى الدورات الرياضية الجديدة التي بدأت في مركز الشباب المحلي. واهتم والده بشغل وقته بنشاط مفيد، فأقام حديقة صغيرة حول المترل انشغل مايكل معظم الوقت بقطع حشائشها وتهذيبها. كما وفر له والده العمل في الإجازة بأجر. وعلى الرغم من القلق الذي ظل يساور والديه في بداية الأمر خشية إنفاق الأجر الذي تقاضاه في شراء المخدرات، فقد اتضح جليًا أن تلك الأموال تمثل له أهميةً خاصة حيث إنها من كده وعمله هذه المرة. هذا، بالإضافة إلى أنه فتح حسابًا ادخر فيه كل ما كسبه من أجل شراء دراجة جديدة. وبالفعل اقتنعت الأم هذه المرة بصدقه وإقلاعه الفعلي عن المخدرات. وتأكدت أن أفضل شئ يجب أن يفعلاه هو ألا يعرضاه أو يعرضا نفسيهما لمزيد من الضغط العصبي مرةً أخرى. وتذكر الأم كيف كانا غير واقعيين عندما اعتقدا في بادئ أن الأمر قد ينتهي في مجرد أسبوع أو أسبوعين، وقد استغرق أمر الإقلاع عن تعاطيه المخدرات بالفعل أكثر من سنة تقريبًا. هذا، وقد أصبحت الأم بعد ذلك متأكدة وواثقة تمامًا من قدرة مايكل على مواجهة مشكلاته وحلها بنفسه. وبالطبع، هذا هو ما يتمناه الآباء لأبنائهم.

من أصعب الأمور التي قد يواجهها أي شخص هي أن يعيش مع شخص آخر يتعاطى المخدرات. ولكن، تتضاعف هذه الصعوبة وتزداد في حالة الآباء الذين سيكون عليهم أن يتكيفوا مع حالة القلق والتوتر التي يشعرون بها من جراء إحساسهم بمسئوليتهم عن جميع المشكلات التي تواجه أبناءهم. وربما يساورهم شعور بالتقصير في رعايتهم. فليس من اليسير على

أي أب أن يتقبل فشله في السيطرة على الموقف، أو عدم قدرته على تغييره. وعلى الرغم من هذا كله، فإن ثمة طرق عديدة يمكن للآباء أن يساعدوا أبناءهم من خلالها، حتى وإن لم يتمكنوا من حل المشكلة بشكل فوري.

مرحلة الإقلاع عن تعاطي المخدرات

لا يمكن إغفال الصعوبة التي تواجه متعاطو المخدرات حال الإقلاع عنها، حيث إنه من الطبيعي أن يمر متعاطو المخدرات بانتكاسات عديدة في أثناء محاولتهم الإقلاع التام عنها. ولأن هذه الصعوبة تقع على كاهل الشخص المدمن في المقام الأول، فمن الصعب على المحيطين به إدراك الأمر وتفهم تلك الانتكاسات التي يمر بها. لذا، فقد يفقدون الثقة فيه تمامًا ويعتبرونه خائنًا للأمانة إذا ما عاد لتعاطيها مرة أخرى. ومن ثَمَّ، يجب أن تؤخذ النقاط التالية في الاعتبار:

- لا ينجح متعاطو المخدرات في الإقلاع عنها تمامًا إلا إذا كانت لديهم الرغبة الصادقة في ذلك. وتتولد هذه الرغبة عادةً من اقتناعهم التام بخطورة الآثار المترتبة على تعاطيهم للمخدرات. فلا يعني عجزهم عن الإقلاع عنها أنهم لا يكترثون بالضغط الذي يشكله هذا الأمر على المحيطين بهم. ولكنهم، في النهاية، سيدركون أن بذل مجرد مجهود بسيط للإقلاع عن المخدرات ليس كفيلاً بأن يحقق التأثير المرجو، وأن الأمر يحتاج إلى عزيمة قوية من داخلهم.
- قد تؤدي محاولة الضغط على متعاطي المخدرات للإقلاع تمامًا عن تلك العادة إلى استمرار تعاطيه لها وإطالة هذه الفترة. ولا يعني هذا بالضرورة أن يتظاهر الآباء بالسعادة حيال تلك المشكلة التي يواجهونها. كما أن معاملة الابن بقسوة شديدة تحول حياته لجحيم، إضافةً إلى أن اتهامه المستمر بتدمير حياته وتخريبها قد يزيد من رغبته

في تعاطي المزيد منها. فقد يعتبرها السبيل الوحيد للهروب من مشاعر القلق والإحباط التي يعاني منها.

◎ تستغرق عملية الإقلاع عن تعاطي المخدرات وقتًا طويلاً. فستكون هناك حالات متفاوتة ما بين الانجذاب والنفور، العزيمة واليأس. لذلك، سيحتاج الشخص المتعاطي للمخدرات إلى مساندة وتشجيع جميع من حوله ليفيق من غفوته في كل مرة. ولن يجدي اتهامه بالفشل في شيء.

◎ من الممكن أن يضع متعاطو المخدرات المحيطين بهم في مواقف صعبة، بل ومستحيلة نوعًا ما. فعلى سبيل المثال، عندما يكن المرء مشاعر الحب والرعاية لشخص ما، فإنه عادةً لا يحب أن يراه وهو يتألم. ومع هذا، يجب على الآباء أن يكونوا واعين وعلى دراية كافية بما يعاونهم في محاولة إقلاع أبنائهم تمامًا عن تعاطي المخدرات، حتى وإن كان ذلك مؤلمًا. ويقول أحد الأطباء المتخصصين في مجال علاج الإدمان أنه لا يجب أن يبذل الآباء مجهودًا كبيرًا جدًا في محاولة إخراج أبنائهم من هذه المشكلة. فأحيانًا، يكون من الضروري على الابن أن يغوص في أعماق المشكلة ويعاني منها قليلاً إلى أن يدرك مدى خطورتها لينبع الرفض من داخله.

◎ لا يجب أن نتخذ من إدمان الأبناء للمخدرات عذرًا في ارتكاب المزيد من السلوكيات غير المسئولة، كالسرقة أو سوء معاملة أي فرد من أفراد الأسرة. لا بد على الأب أن يستشير طبيبًا متخصصًا في علاج الإدمان بصفة منتظمة. ولا يصح مطلقًا الإنفاق على تلك المخدرات التي يتعاطاها الابن.

كيفية علاج الإدمان

هناك طرقٌ عديدة تعين الآباء على مواجهة مشكلة إدمان أبنائهم للمخدرات. فبمجرد أن يقرر المدمن العلاج ويصرح برغبته في ذلك،

سيحتاج إلى معرفة كل البدائل المطروحة أمامه. لذا، على الأب أن يتـــابع حالة ابنه مع طبيب متخصص في علاج الإدمان حتى يحدد له أفضل الســبل والبدائل التي يمكنه أن يتبعها. وسنستعرض فيما يلـــي البدائـــل الأساســـية للإقلاع عن تعاطي المخدرات.

الاعتماد على الأدوية الموصوفة من جانب الطبيب

ترجع بعض مخاطر تعاطي المخدرات إلى الطبيعة غير الصحية للمخـــــدر نفسه -كغشه وخلطه بمواد أخرى مما يؤثر على درجـــة نقائـــه وفعاليتـــه. وفضلاً عن هذا، فقد تعود المشكلة أيضًا في جزء من خطورها إلى اســتخدام هذه المادة المخدرة في غير أغراضها التي صنعت من أجلها، عـــلاوةً علـــى الضغط المادي الذي يعد من أهم المخاطر التي تواجه المدمن. فقـــد يشـــكل تعاطي المخدرات عبئًا كبيرًا للغاية من الناحية المادية، مما يضطر المدمـــن إلى الحصول على المال بطرق غير مشروعة. وعلى الرغـــم مـــن كـــل هـــذه المخاطر، فالأمل لا يزال قائمًا في التغلب عليـــها ومواجهتـــها إذا ســـاعد المدمن نفسه وطلب مساعدة المتخصصين. فيمكنه حينئذ الاعتمـــاد علـــى البدائل المتمثلة في الأدوية التي يصفها له الطبيب لتقليل آثار انسحاب المخدر من جسده. ويعد هذا هو المنهج الأساسي المتبع مع مدمني بعـــض أنـــواع المخدرات - كالأفيون. وتهدف برامج مواصلة تناول العلاج البديل إلى تهيئة المدمن بشكل تدريجي لاتباع برامج تقليل المخدرات والإقلاع عنـــها مـــع إبطال مفعولها السام. ويستطيع في أثناء ذلك أن يحصل على جميع ما يحتـــاج إليه من استشارة طبية أو متابعة مع الطبيب النفسي.

برامج تقليل تعاطي المخدرات

يقرر المدمن، بالاشتراك مع الطبيب أو الأخصائي، تقليل الجرعـــة الـــتي يتعاطاها سواء من المخدر أو العلاج البديـــل - علـــى أن يتـــم ذلـــك في خطوات محسوبة إلى أن يصل المدمن إلى المرحلة التي يكون فيـــها مؤهـــلاً

للإقلاع التام عن تعاطي المخدرات، وبأقل الأعراض الممكنة لانسحاب المخدر من الجسم. ومن المهم، أن يحصل متعاطو المخدرات خلال ذلك البرنامج على المساعدة والاستشارة الطبية الكافية. فمن الضروري أن يشعر الشخص الذي يتعاطى المخدرات أنه يمكنه الرجوع إلى طبيبه المعالج لاستشارته بشأن عدم قدرته على مواصلة برنامج تقليل الجرعة الذي اتفقا عليه. كما يمكنه الرجوع إليه إذا وجد صعوبة شديدة في التزامه بهذه الجرعات، أو عدم قدرة على تحقيق الهدف المرجو منها خلال المدة المحددة التي اتفقا عليها معًا.

برامج إزالة آثار السموم من الجسم

في هذه البرامج، يتم إزالة تأثير المواد السامة التي خلفتها المخدرات في الجسم؛ ضمن مرحلة الانسحاب التام للمخدر من الجسم. ويضمن ذلك غياب تأثيرها من الجسم تمامًا. تدار تلك البرامج تحت إشراف طبي، مع تناول العقاقير التي تساعد في التقليل لحد ما من الألم الحتمي الذي لا بد وأن يشعر به المدمن عند انسحاب المخدر من جسمه. وعلى الرغم من أن أسوأ التأثيرات والمخاطر قد تنتهي في غضون أيام قليلة، فإن المدمن الذي يمر بتلك البرامج يظل يشعر بتدهور وضعف في حالته الصحية لفترة طويلة. كما أنه لن يشعر بأي تحسن فعلي قبل حوالي ٦ أشهر أو ما شابه.

برنامج إزالة آثار السموم المتبع في المنزل

من الممكن إبطال مفعول السموم التي ترسبت في الجسم نتيجة تعاطي المخدرات في المنزل، سواء أتم ذلك تحت إشراف طبي أو دون أية مساعدة طبية. (هذا على الرغم من تحفظنا الشديد على خطورة هذا الإجراء وافتقاره للحكمة. فلن يجدي هذا الأمر مع المدمن الذي تعاطى المخدر لفترة طويلة جدًا.) فالمدمن، إذا رغب بالفعل في التخلص من تلك السموم، سيحتاج إلى مساعدة شخص متخصص يعرف ويتوقع تمامًا ما سيصدر منه. كما أن

هذا الشخص سيعتني به ويراقبه، إذ ربما يشعر بتدهور واضطراب في حالته الصحية لبعض الوقت.

مرحلة إعادة التأهيل

على الرغم من أن عملية إزالة آثار السمية من الجسم تعد بمثابة العلاج المؤكد للإدمان، فإنها تمثل مجرد البداية في عملية الشفاء الفعلية. فليس المخدر نفسه هو الشيء الجديد بالتركيز عليه، بل الطريقة التي اعتاد الشخص بها تعاطي هذه المادة. بالتالي، إذا لم يتم مواجهة العوامل التي دفعت المدمن إلى تعاطي تلك المواد والتخلص منها، فإن النتيجة الحتمية هي حدوث انتكاسة للمدمن أو إعادته للإدمان مرةً أخرى.

فالمدمن الذي اعتاد تعاطي المخدرات بصورة أو بأخرى، سيحتاج بالفعل إلى قدر كبير من المساعدة والدعم المستمرين حتى يتمكن من التكيف مع حياته دون استخدام تلك السموم. وفيما يلي مثال يوضح ذلك.

يذكر السيد هازل أن ولده الكبير آدم، البالغ من العمر ٢٠ عامًا تقريبًا، قد أقلع عن تعاطي الأفيون بعد حوالي ٣ سنوات من إدمانه له. ويذكر والده أنه كان يعتقد أنه بمجرد إقلاعه عن تعاطي هذه المخدرات ستعود الأمور إلى ما كانت عليه، وسيكون في مقدوره أن يتكيف مع هذه الأوضاع. وبعد مرور حوالي ٣ أسابيع من مرحلة التخلص من آثار تلك المخدرات في الجسم، أشفق الأب على ابنه وظن أنه من الأفضل إذا ما استمر ابنه في تعاطي المخدرات عن أن يظل يشعر بتلك الآلام المبرحة.

كان والده يشعر وكأنه في كابوس شديد. فكانت حالة ابنه الصحية تتدهور بشكل ملحوظ. كما بدأ يكون حاد الطباع وشديد العصبية على نحو لا يطاق. هذا، فضلاً عن أن أسوأ ما في الأمر هو أن الحصول على المخدرات وتعاطيها أصبح يمثل جانبًا كبيرًا من حياته لدرجة أنه لا يستطيع

العيش بدونها. فكان يتعجب طوال الوقت من الحالة المتدهورة التي وصل إليها، وكم كان يتألم من جراء ما يحدث له. لذا، أصبح يمثل عبئا كبيرا على جميع المحيطين به - إذ كان يشعر دائمًا بالأرق وعدم القدرة على النوم لدرجة أنه كان يستيقظ دائمًا في منتصف الليل. وأصبح محط شفقة الآخرين طوال الوقت. ولم يكن أي من والديه يتوقع يومًا أن يحدث كل ما حدث له - كل ما كانا يفكران فيه هو أنه سيقلع عن تعاطي تلك المخدرات وأن كل الأمور ستعود إلى طبيعتها وستكون على ما يرام بمجرد توقفه عن ذلك.

وبناءً على ما جاء على لسان الأب، فإن جميع أفراد الأسرة كانوا في أمس الحاجة إلى المساعدة والدعم. ولحسن الحظ، وجدوا ذلك لدى مجموعات الدعم الخاصة بأسر المدمنين. ولحسن الحظ أيضًا، بدأت الأمور تتحسن وتكون على ما يرام نوعًا ما. فقد هدأت حالة آدم وبدأ يكتشف طرقًا عديدة لكيفية تحكمه في مشاعره والسيطرة عليها، وذلك مع مساعدة الطبيب. ولكن، لم تشهد حالته الصحية أي تحسن إلا بعد مرور حوالي ٤ أو ٥ أشهر. ويذكر والداه أنهما لم يكونا على دراية حتى بحجم المشكلة الحقيقي. فقد كانا يلاحظان عليه فقط آثار تعاطي المخدرات، ولم ينتبها إلى أسباب ذلك. وقد كان والده متأكدًا أن ما حدث لابنه من الممكن أن يحدث لكثير من الأسر.

إنَّ أي شيء من الممكن أن يسهم في مساعدة الشخص المقلع عن تعاطي المخدرات في التكيف مع حياته الجديدة دون هذه المواد المخدرة يعد وسيلةً من وسائل إعادة التأهيل. وكما حدث مع آدم، فإن علاج المشكلة كان في البحث عن نشاط آخر ليتم به شغل الفراغ الذي خلفه إقلاعه عن المخدرات. وسيستغرق ذلك من أي مدمن يرغب في الإقلاع وقتًا طويلاً. ويكون تأثير ملء هذا الفراغ مماثلاً لتأثير التقاعد على رجل ظل يعمل بجدية طيلة حياته. فلو قام الآباء، على سبيل المثال، بملء فراغ

هؤلاء الأبناء عن طريق ترغيبهم في ممارسة بعض الأنشطة اليومية والاهتمامات، فإنهم سيحافظون بذلك على أمنهم ويحمونهم من خطر تعاطي المخدرات في المستقبل.

علاوةً على ما سبق، من الممكن أن تساعد أيضًا الاستشارة وأشكال العلاج الأخرى كاتجاه إيجابي في مواجهة المشكلات الأساسية التي أدت إلى تعاطي المخدرات في المقام الأول. وفي الحقيقة، لا يتوقف طلب المساعدة بمجرد التخلص من تأثير هذه المخدرات، إذ قد تزيد حاجة الفرد إليها عن ذي قبل.

مراكز إعادة التأهيل

ثم عدد كبير من مراكز إعادة التأهيل المنتشرة في مختلف أرجاء العالم. وحقيقةً، تختلف تلك المراكز في طبيعة المنهج والبرنامج المتبع في علاج المدمن وتأهيله في تلك المرحلة الحرجة بعد الإقلاع عن تعاطي المخدرات، حيث تشترط معظمها أن يكون الشخص قد أقلع بالفعل عن المخدرات عند التقدم للإقامة بها. فالأساس هو أن المريض لا بد وأن يحصل على طرق جديدة تؤهله للتكيف مع حياته دون هذه المخدرات. وقد ينتهج البعض في سبيل ذلك الوعظ الديني. في حين أن آخرين قد يعتمدون على منهج يشتمل على "١٢" خطوة، حيث تُتبع مجموعة من سبل المساعدة الذاتية والجماعية التي تعين المقيمين على التخلص من تأثير هذه المخدرات طيلة حياتهم.

ويستغرق معظم الأفراد الذين يعتمدون على برنامج إعادة التأهيل فترةً تستمر من عام واحد إلى عام ونصف يقضونها في مراكز إعادة التأهيل، وكذلك ثم بعض المراكز التي تقدم برامج إعادة تأهيل لفترة وجيزة أكثر من ذلك. وقد تتحمل بعض المؤسسات تكاليف إقامة المقلع عن المخدرات على نفقتها الخاصة. على سبيل المثال، يوجد في بريطانيا عدد من الجهات التي

تتكفل بنفقات إقامة الأفراد المقلعين عن تعاطي المخـــدرات، مثــل: التـــأمين الاجتماعي والسلطة المحلية والصناديق الخيرية وغيرها. وعلى الرغم من ذلـــك، فهذا لا ينفي قيام بعض هذه المراكز أحيانًا بفرض رسوم على المقيمين وأسرهم.

مرحلة ما بعد الإقلاع

من الصعب جدًا الإقلاع فجأةً عن تعاطي المخـــدرات - لا ســيما إذا كان الشخص قد استمر في تعاطيها لفترة طويلة أدت إلى إدمانه لها. ففـــي أغلب الأحيان، يمر الشخص بعد مرحلة الإقلاع بالعديد من الانتكاســـات التي تعوق تكيفه الدائم مع الحياة. ولكن، لا شك أنه مع حصولـــه علـــى المساعدة الحقيقية التي تُمكنه من ذلك سيتخلص من تأثيرها نهائيًا. ويرجـــع ذلك ببساطة إلى قتل الرغبة داخله في تعاطي هذه المخدرات مرةً أخـــرى؛ فهو لم يعد في حاجة إليها. ولذلك، فقد توصف بعض الأدوية خلال فـــترة ما بعد الإقلاع مباشرةً لتجاوز انتكاسات هذه المرحلة.

وفيما يتعلق بالأب الذي لديه ابن مدمن للمخدرات، فعليه أن يضـــع في اعتباره البحث عن الوسائل التي تساعده على علاج تلك المشكلة والتكيـــف مع آثارها. فما نجده أن الآباء ينشغلون بمشكلة الأبنـــاء ولا يولـــون بـــالاً للمساعدة التي هم في أمس الحاجة إليها ليضمنوا حسن تصرفـــهم في هـــذا الموقف. لذلك، على كل أب أن يعلم أن فاقد الشيء لا يعطيه، وعليـــه أن يساعد نفسه كي يتمكن من مساعدة ابنه.

هل نقل الابن من المدرسة أمرٌ ضروري؟

من الصعب على الأبناء الإقلاع عن تعاطي المخدرات في الوقت الذي لا يزال أصدقاؤهم يتعاطونها فيه. فقد أصبح تعاطي المخـــدرات في المـــدارس سلوكًا شبه معتاد. فلم يعد حصول الأبناء على المواد المخدرة يشكل صعوبةً من أي نوع. ولهذا، يجب على الآباء اختيار مدارس أبنائهم بحرص وعنايـــة،

لأنها من العوامل المهمة التي قد تسهم في حمايتهم من الوقوع في هذا الشرك. فكما يسأل الآباء والأمهات عن مستوى الامتحانات التي لا بد وأن يجتازها الأبناء والمرافق التي تتضمنها المدرسة، عليهم أيضًا أن يسألوا عن سياسة المدرسة بشأن المخدرات وتأثيرها. هذا، إلى جانب الإجراءات التي عادةً ما تتخذها المدرسة في حالة الشك في تعاطي المخدرات داخل نطاقها.

وقد يبدو الأمر غاية في الصعوبة حينما يدرك الآباء أن بداية تعاطي أبنائهم للمخدرات كانت بالفعل داخل المدرسة. ويشكل قرار نقل الأبناء من مدارسهم في هذه الحالة خطورة كبيرةً، إذ لا يلقى هذا الأمر قبولاً من الأبناء المتعاطين للمخدرات. ويستحق الأمر في البداية التحدث إلى المدرسة بشأن هذه المخاوف. ولا شك أن الآباء سيفضلون بقاء أبنائهم في المدرسة إذا كانت تهتم فعلاً بمشكلة المخدرات ولديها القدرة على مواجهة المشكلة عند ظهورها بفعالية، وذلك أكثر من تفضيلهم لنقل أبنائهم إلى مدرسة لا تعترف بحقيقة أن المخدرات قد تشكل مشكلة داخلها. ومع الحقائق التي تشير إلى وجود مجموعة أو أخرى من الطلبة المتورطين في تعاطي المخدرات داخل كل مدرسة، تزداد مشاعر الخوف والأسى لدى أولياء الأمور، حيث لا يستغرق الأمر وقتًا طويلاً حتى ينخرط الابن في مجموعة أو أخرى من تلك المجموعات. لذلك، على الآباء عدم التردد في فتح حوار مع أبنائهم بشأن تلك الأمور وتسليحهم بالمعلومات الكافية التي تضمن سلامتهم على أية حال.

هل تغيير محل الإقامة أمرٌ ضروري؟

أوضحت الإحصائيات التي أُجريت من أجل معرفة معدلات انتشار تعاطي المخدرات بين صغار السن أنها أصبحت ظاهرة ومشكلة فعلية في العديد من المناطق السكنية. وقد أصبحت هذه المناطق تعرف باسم

"تجمعات تعاطي المخدرات"، حيث تزيد فيها خطورة تعاطي المخدرات عن متوسط المعدل الطبيعي المحدد لمشكلة التعاطي ككل. ونظرًا للخطورة التي تشكلها تلك المناطق، يتمنى معظم الآباء المقيمين فيها تركها والذهاب إلى أماكن أخرى. ولكن الحقيقة أن انتقال الأسرة إلى مكان آخر لا يعد حلاً للمشكلة؛ لأنه بذلك يقتلع الأسرة من جذورها ومن البيئة التي اعتادت عليها، لينتقل بها إلى بيئة أخرى قد لا يشعرون فيها جميعًا بالاستقرار مما يتسبب في زيادة المشكلات أكثر من حلها.

ولا تقتصر عوامل انتشار تعاطي المخدرات في بعض المناطق عن غيرها على سهولة ترويجها وتأثير أصدقاء السوء فحسب، بل تؤثر المشكلات الاجتماعية بمختلف أنواعها على تعاطي المخدرات. ونخص بالذكر هنا مشكلة البطالة والإسكان وعدم كفاية أو انعدام وسائل الترفيه، وغيرها من أوجه القصور الأخرى التي زادت الموقف سوءًا وأصابت المجتمع بحالة من الاكتئاب واليأس تجاه المستقبل. ويتأثر الشباب وصغار السن في المجتمع بكل هذه العوامل شأنهم في ذلك شأن غيرهم من باقي أفراد المجتمع كافة. وقد يرتبط الأمر في بعض الأحيان أيضًا بانتشار الجريمة. ويستطيع الآباء، من جانبهم، حماية أبنائهم من كل هذا المؤثرات بما تسببه من إحباط على مستوى الفرد والجماعة من خلال تشجعيهم على الانخراط في الأنشطة المختلفة التي تمنحهم فرصة المشاركة مع غيرهم من المجموعات – كتشجيعهم على ممارسة بعض الألعاب الرياضية مثلاً. ويعد انضمامهم للمجموعات التي تمارس بعض الأنشطة الخيرية والتطوعية من الأمور الجيدة. وفضلاً عن هذا، يلجأ بعض الآباء إلى حماية أبنائهم من خلال تفعيل دورهم في المجتمع والمدرسة وتشجيعهم على الاهتمام بواجباقم والحرص عليها تطلعًا إلى مستقبل أفضل.

وعودةً إلى المناطق التي ينتشر فيها تعاطي المخدرات بما يثير قلق الآباء، فمن الأفضل أن يتعاون الآباء معًا كفريق واحد لحماية أبنائهم. فيستطيع الآباء اللجوء إلى إحدى الجمعيات الأهلية المتخصصة في مواجهة المشكلة لتوعية الأبناء بالمشكلة وأبعادها. ويتمثل دور تلك الجمعيات في تنظيم حلقات وندوات لتوعية الآباء بكيفية التعامل مع الأبناء وحمايتهم. وقد تنضم إلى تلك الندوات عدد من المؤسسات التعليمية والمراكز الاجتماعية التي تشارك بآرائها في علاج الموضوع. ولا شك أن مثل هذه الأمور تساعد في زيادة الثقة بالنفس لدى الآباء، إلى جانب تزويدهم بالمعلومات الكفيلة بمساعدة أبنائهم في التصدي لمشكلة تعاطي المخدرات.

وبالإضافة إلى كل ما سبق، فعندما يتكاتف كل أفراد المجتمع من أجل حماية ثروته الغالية المتمثلة في أبنائه من الأطفال والشباب، ستكون النتيجة تحقيق فوائد عظيمة وهائلة - ليس للأبناء فقط وإنما لجميع أفراد المجتمع. ولا شك أن ذلك مرجعه المشاعر الإيجابية التي تحققها مشاركة المجتمع وأفراده وتعاونهم معًا.

التكيف مع مشاعر القلق والشك واستعادة الثقة في النفس

من الطبيعي أن يشعر الآباء بحالة من القلق والتوتر بشأن أبنائهم، حتى ولو كان معدل تعاطيهم للمخدرات قد قل بالفعل أو كان تعاطيهم أمرًا مؤقتًا. فقد يخلف ذلك لديهم شعورًا بعدم الثقة في أبنائهم. فلم يعد الابن بريئًا في نظر والديه كما كان من قبل، بل أصبح مجرد شخص مراهق لا يملك إرادة يقاوم بها تلك العادات السيئة. أما بالنسبة للأبناء أنفسهم، فيشعرون وكأن كل المعايير المعهودة قد تبدلت تمامًا، حيث لم يعد الآباء واثقين فيهم، بل ويتوقعون منهم في أي موقف الأسوأ دائمًا وليس الأفضل. وهذا ما حدث بالفعل في قصة مايكل السابق ذكرها. وقد يخلق هذا الأمر ضغوطًا على كل أفراد الأسرة الذين يواجهون هذه المشكلة.

ولا بد، إذا ما حدثت تلك المشكلة، أن يعيد كل من الآبـــاء والأبنـــاء النظر في كل المعايير والمبادئ المتفق عليها بين أفراد الأسرة كافـــة. كمـــا يجب مناقشة توقعات كلا الطرفين، مع الاتفاق على نسق فعـــال للتعـــامل فيما بينهم. ولا يمثل ذلك أي نوع من التعقيد كما قد يبدو. فعلى ســـبيل المثال، يجب أن يعرف الآباء والأمهات المكان الذي يذهـــب إليـــه الأبنـــاء وكذلك وقت رجوعهم للمترل. كما يجب على الأبناء الالتزام بقواعد هـــذا النسق المعتاد والمتفق عليه، وذلك إذا لم يجد شيء في الأمر. فالأبناء يحتاجون إلى استشعار ثقة الآباء في التزامهم بقواعد هذا النسق وأهم سيشـــتركون في اتخاذ كل القرارات التي تؤثر على حياهم. هـــذا بالإضافـــة إلى ضـــرورة معرفتهم بإمكانية طلب العون والمساعدة من الآباء عندما يتعرضون لموقـــف سيئ دون الخوف من توجيه الاهامات إليهم أو إلقاء اللوم عليهم. وإرســـاء هذه القواعد يتوقف في الأساس على الاتفاق والمشاورة بين الآباء والأبنـــاء وباقي أفراد الأسرة.

إن مسألة استقلال الأبناء عن الآباء من الأمور الصعبـــة علـــى الآبـــاء، ولكن الأمر يزداد صعوبة إذا لم يكن هنـــاك مجـــال لمناقشـــة التوقعـــات والطموحات وتحديد أسس التعامل وحدودها. فمـــن الممكـــن أن يعطـــي الآباء الأبناء فرصة أفضل لتحقيق الآمال التي يبغون تحقيقها، وكذلك الأمـــر بالنسبة للأبناء، وذلك إذا قام كل واحد منـــهم بتحديـــد هـــذه الآمـــال بوضوح. ولكن، ثم بعض الأوقات التي يخيب فيها رجاء الآباء في أبنائـــهم أو العكس. في هذه الحالة، إذا كان الآباء واضحين في شرح ما يريدونه مـــن أبنائهم، سيكون احتمال تأثرهم بأية انتكاسات أو خيبة أمل أقل – ســـواء فيما يتعلق بتخطيطهم لمستقبلهم أو صحتهم أو علاقتـــهم بآبائـــهم علـــى المدى الطويل.

الحد من الخطر

إذا عرف الأب أن ابنه لا يستطيع الإقلاع عن تعاطي المخدرات، فيجب عليه - على الأقل - أن يسعى جاهدًا في محاولة تذكيره بمخاطرها وآثارها الضارة. ويبرز هنا دور المتخصصين - وخاصةً إذا كان الأبناء يتعاطون المخدرات بصفة مستمرة، أو إذا كانوا يتعاطون أنواعًا شديدة الخطورة. ويستطيع الآباء التوجه إلى الهيئات والجهات المعنية بعلاج مشكلة الإدمان، أو حضور البرامج التي تنظمها، من أجل استقاء المعلومات كافة التي تساعدهم في ذلك. وعلاوةً على هذا، تقوم بعض الجهات المعنية بتقديم البدائل الآمنة للمخدرات وكذلك برامج للتقليل من تعاطي المخدرات، إضافةً إلى برامج للتوعية بأضرار ومخاطر تبادل متعاطي المخدرات للسرنجات والإبر والحقن.

وعلى الرغم من كل ما سقناه، قد يرفض متعاطو المخدرات مساعدة الآباء لهم لتخوفهم من آثار التوقف عن تعاطيها بدعوى أنهم غير مؤهلين في الوقت الحالي لذلك. ولكن، لن يحدث ذلك بالطبع. فالبرامج المتبعة في تقليل أثر التعاطي أو تطهير الجسم تمامًا من تلك السموم تخضع في الأساس لمناقشة يتم فتحها بين متعاطي المخدرات والشخص الأخصائي. فهو يدرك جيدًا أن أي مدمن للمخدرات لن يتوقف عن تعاطيها نهائيًا إلا إذا كان مؤهلاً لذلك وكانت الرغبة القوية نابعة من داخله. ولكن، إذا لم يكن الأبناء ممن يستجيبون لمساعدة الآخرين، فيمكن للآباء - على الأقل - توعيتهم بأكبر قدر ممكن بأضرار المخدرات ومخاطرها والطرق الآمنة لتفادي مخاطرها. ومن بين هذه المعلومات ما يلي:

- تأثير كل مخدر من هذه المخدرات، واحتمال إدمانه بكل صوره، هذا إلى جانب آثاره الجانبية على المدمن (وسيتضح ذلك في الفصل التاسع.)

- مخاطر استخدام المخدرات المغشوشة – أي التي تخلط بمواد أخرى (انظر الفصل التاسع) – كل هذا، بالإضافة إلى أماكن انتشارها وترويجها ووصف البدائل الآمنة لها كجزء من البرامج العلاجية المتبعة في بعض الحالات (انظر الفصل التاسع.)
- مخاطر التعاطي عن طريق الحقن
- مخاطر تبادل الإبر والسرنجات بين أكثر من متعاطي للمخدرات

إذا كان الأب مضطرًا لتقبل فكرة أن ابنه لا يستطيع التوقف عن تعاطي المخدرات، فعليه ألا يُبدي رضاءه عن ذلك وتسليمه بالأمر. فلا يجب إعفاء الابن من مسئولية مواصلة التعاطي، بل يجب إلقاء اللوم عليه بشأنها. ومن المؤكد أيضًا أن ذلك سيعرض الآباء لمواقف محرجة ويدفعهم لاتخاذ قرارات غاية في الصعوبة. فعلى سبيل المثال، إذا وجد أحد الآباء ابنه في حالة سكر تامة، فهل سيحمله إلى حجرة نومه أم يعزله في غرفة حتى الصباح؟ هل سيتركه لرجال الشرطة إذا قُبض عليه وهو تحت تأثير المخدر – عقب حضوره لحفل مثلاً – حتى يعرف مدى خطورة ما فعله أم سيضمنه ويخرجه من قسم الشرطة؟ هل يمكن للآباء والأمهات أن يجدوا أعذارًا لأبنائهم وبناهم إذا ما جاءوهم يومًا في حالة سكر تامة لدرجة أهم عجزوا عن الذهاب إلى المدرسة أو العمل في اليوم التالي أم سيتخلون عنهم ليتعلموا تنظيم أمورهم بأنفسهم؟ وفي النهاية، هل سيوافق أي أب على إعالة ابنه المدمن في مترله – حتى لو كانت حياته بهذا الشكل تمثل مصدر قلق وإزعاج لأفراد الأسرة أم سيطلب منه تعديل سلوكه أو تغييره أو مغادرة المترل؟

يجب على المدمن الذي اعتاد تعاطي المخدرات، قبل أن ينتقل من مرحلة التعاطي إلى اللجوء إلى أساليب أكثر نضجًا في التكيف مع حياته أن يتعلم كيفية تحمل مسئولية سلوكياته وأفعاله. ولا يعني هذا أنه لا

يحتاج إلى المساعدة، بل قد يكون في أمس الحاجة إلى مساعدة الآخرين - ولكنه لا يحتاج إلى المساعدة التي تسمح له بتجنب آثار تعاطي هذه المخدرات عليه وعلى كل من حوله. فمن الصعب على الآباء، الذين ظلوا طيلة حياتهم يحمون أبناءهم من التعرض للمواقف التي قد تسبب لهم الضرر والخطر، ألا يحاولوا إنقاذ أبنائهم من هذه المشكلات الخطيرة. ولكن، من السهل جدًا على الآباء أن يحاولوا إطالة فترة تعاطي أبنائهم للمخدرات عن طريق حمايتهم من ضرر ومخاطر تعاطي هذه المخدرات القاسية. سيكون الآباء في حاجة إلى طلب الدعم والإرشادات الكافية في حالة وصول الأمر لهذه المرحلة. لذا، لا يجب على الآباء محاولة التغلب على هذه المشكلة بمفردهم؛ فيمكنهم - على سبيل المثال - طلب المساعدة من إحدى الوكالات المذكورة سابقًا في الفصل السابع.

النتائج الإيجابية

كما رأينا، ليس ثمة حل سريع لجميع المشكلات التي تعاني منها الأسر التي يتعاطى أبناؤها المخدرات. ولكن، قد يتطلب الأمر قدرًا كبيرًا من قوة التحمل والصبر والذكاء من جانب الآباء لمجرد تجنب حدوث ما هو أسوأ. وعلى الرغم من ذلك، فحتى المواقف التي تبدو شديدة السلبية والخطورة من الممكن أن تحقق في النهاية نتائج إيجابية. وسيتضح ذلك من قصة لفتاة تدعى هيلين، سنسردها فيما يلي:

كان والد هيلين شرطيًا، لديه ابن يدعى دافيد عمره ٢٠ عامًا إلى جانب هيلين التي تبلغ من العمر الآن ٢٠ عامًا. يروي الأب أن مشكلات هيلين مع المخدرات بدأت عندما بلغت سبعة عشر عامًا.

بدأت مشكلة هيلين الحقيقية عندما انضمت لمجموعة من صديقات السوء، وعلى وجه الخصوص عندما تعرفت على إحدى الفتيات سيئات السلوك. كانت تلك الفتاة تكبرها بحوالي أربعة أعوام. ولا شك أن تأثير

الفتيات على بعضهن البعض في هذه الفترة شديد - كما نعلـــم. كـــانت علاقة هيلين بتلك الفتاة قوية جدًا. فكلتاهما تمران بمرحلة المراهقـــة وليـــس لديهما أية مشكلات، إذ كانتا تخرجان مع بعضهما البعـــض وتعـــودان في ساعات متأخرة من الليل. لذا، بدأ القلق والشك يساور والديـــها بشـــأن تعاطيها للمخدرات. وقد اتفقا الأب والأم منذ البداية على اتبـــاع طريقـــة معينة في تربية الأبناء - طريقة أساسها الصـــدق والصراحـــة. وبـــالفعل، لم يغيرا طريقتهما تلك حتى عندما وصل الأبناء إلى هذه السن. فعلى ســـبيل المثال، عند بلوغ الأبناء سن المراهقـــة، ظـــلا يؤكـــدان علـــى مناقشـــة الموضوعات المتعلقة بالجنس وتعاطي المخدرات معهم بكل صدق وشـــفافية. والجدير بالذكر أن هيلين كانت تعرف وتدرك تمامًـــا مخـــاطر المخـــدرات والكحوليات وأضرارها. ولكن، كان تأثير صديقات السوء، ولا سيَّما تلـــك الفتاة السابق ذكرها، أقوى بالفعل، لدرجة أنها خاطرت وجـــازفت مـــن أجل الحفاظ على صداقتها بها. فقد أصبحت صديقاتها يمثلن جزءًا كبيرًا مـــن حياتها.

أصبح تأثير هذه المجموعة قويًا على هيلين لدرجـــة أن أمـــها وأباهـــا لم يستطيعا إقناعها بالابتعاد عن هذه المجموعة، فقد كانت هيلين عنيدة بالفعل. لذلك، قرر والداها أنه من الأفضل أن يكونـــا في عونهـــا عندمـــا تحتـــاج لمساعدتهما. لم يكن الأمر سهلاً على أي منهما. ولكن، اضطر والدا هيلـــين إلى إخبارها بأنه عليها أن تتحمل نتائج قرارها، كما أخبراها أنهما ســـيكونان في عونها متى شعرت أنها في حاجة إلى مساعدتهما.

وسرعان ما ساءت الأمور بعد ذلك، لدرجة أن الأربع الســـنوات الـــتي تلت اكتشاف تعاطيها للمخدرات والكحوليات كانت بمثابـــة كـــابوس. وظهر تأثير ذلك عليها، إذ نقص وزنها وأصبحت تعـــاني مـــن الإجـــهاد والإرهاق بصفة دائمة. فإلى جانب عملها خارج المترل، كانت تقوم بجميـــع أعمال المترل أيضًا. كم كان هذا وقت عصيب ومريـــر علـــى والديـــها.

ولكن، كما ذكر الأب، كان الأمر أكثر سوءا بالنسبة لأمـــها؛ لأن عملـــه كشرطي يجعله على علم بما قد يصل اليه حالها. أما أمها، فكان كل شـــيء مبهمًا بالنسبة لها. ويذكر الأب أنهما، على الرغم من ذلك، حرصـــا علـــى الحفاظ على علاقتهما بها. فلم يوبخها أي منهما على أسلوب حياتهـــا، و لم يذكرا لها أي شيء عن صديقات السوء اللاتي تمسكت بهـــن. واســـتمرت علاقتهما قوية. ولكن، لم تستطع هيلين مواصلة حياتها بهـــذه الطريقـــة، إذ بدأت تشعر بتصدع في أواصر علاقتها بتلـــك الصديقـــات. وفي النهايـــة، قطعت علاقتها بهن.

كان من الصعب عليها أن تقطع علاقتها بهذه الصديقة بعـــد ارتبـــاط دام حوالي أربع سنوات. وعلى الرغم من ذلك، قطعت علاقتها بها وعادت مـــرةً أخرى إلى كنف أسرتها. فلم تعد تتناول أي من الكحوليات أو المواد المخـــدرة، بعد ابتعادها عن تأثير تلك الصحبة السيئة عليها. وقد شعر الأب بالســـعادة لأن ابنته كانت قادرة على أن تضع بنفسها حدًا ونهايةً لتلـــك العلاقـــة. فـــبرزت شخصيتها القوية القادرة على أن تحد في فترة وجيزة من تعاطيها للمخـــدرات والكحوليات مدى خطورة ذلك عليها. فتمكنت بذلك مـــن الإقـــلاع عـــن تعاطيها تمامًا. لذا، أدرك كلا والديها أنها خاضت التجربة بســـلام، وحرصـــا على عدم توبيخها. ومن ناحية أخرى، استفاد أخوها دافيد من أخطائـــها وأدرك خطورة المشكلة مما عصمه من الوقوع فيها. فقد شاهد بنفسه مـــدى الخطـــر الذي كان يهددها والخسائر التي يمكن أن تلم بها. وأخيرًا، فقد كـــانت تلـــك المشكلة كفيلةً بإثبات صحة الأسلوب التربوي الذي اتبعه كلا الوالدين.



الفصل التاسع

المزيد من التفاصيل عن المخدرات وأخطارها

يركز هذا الفصل على سرد مجموعة من الحقائق المرتبطة بأنواع المخدرات والمواد الأخرى الشائع استخدامها وتعاطيها. وقد ذكر ضمن ذلك أيضا كل من الكحول والتبغ، لكونهما من أخطر المواد التي يتم تداولها بمعرفة المجتمع ودون حظر من القانون. فالطريقة التي اعتاد بها بعض الآباء على تلك المواد، كجزء أساسي من ثقافة المجتمع، قد تساعد في إدراك وجهة نظر جيل الأبناء تجاه المخدرات. فيظن الآباء المدخنون أو المتناولون للكحوليات أن الشخص يظل في أمان طالما استخدم تلك المواد بنسب معقولة. وللأسف، قد يطبق الابن تلك المعتقدات على المخدرات أيضا. فعلى كل أب أن يعيد النظر أولا في سلوكياته أمام ابنه قبل أن يرفض التصرفات التي يأتي بها الابن نفسه؛ لأنها أحيانا تكون مستقاة من الأب.

وقد تم في هذا الفصل سرد كل نوع من المواد المخدرة مع المعلومات المتعلقة بكيفية استخدامه والأضرار الناجمة عن تعاطيه. ونأمل أن تساعد هذه المعلومات الأبناء في اتخاذ قرارات واقعية وحاسمة بشأن خطورة تعاطي المخدرات، علاوة على مساعدة الآباء أيضا في تحديد المشكلات المحتملة لتعاطي أبنائهم للمواد المخدرة المختلفة.

المهدئات

سنذكر في هذا الجزء أهم المهدئات التي تدخل فيها نسبة من المواد المخدرة.

البينزودايزبينز

الوضع القانوني

لا يستخدم إلا بإذن الطبيب.

التعريف

تعرف مهدئات البيترودايزبيتر بأنها نوع من المهدئات الأقل تأثيرا والتي توصف غالبا من أجل التخفيف من حدة القلق والتوتر لدى بعض المرضى، وتستخدم أحيانا كمنوم. توجد هذه المهدئات في صورة حبوب أو كبسولات تحتوي على بودرة - فيما عدا عقار التيمازبام الذي يوجد في صورة كبسولات تحتوي على جيل. ولا يصح تناول أي من تلك المهدئات دون استشارة طبيب؛ وبيعها أو ترويجها يعد مخالفة يعاقب عليها القانون.

كيفية الاستخدام

يتم تناول جميع المهدئات من هذا النوع عن طريق الفم، باستثناء التيمازبام الذي يتعاطاه بعض المدمنين عن طريق الحقن - وذلك حينما يستخدم في غير الغرض الذي صنع من أجله. ونظرا لسهولة حقن هذه المهدئات، فقد شاع استخدامها بين المدمنين كبدائل للأفيون والهيروين، بالإضافة إلى استخدامها المشروع كمهدئات للتخفيف من عملية وقف تناول العقاقير بالنسبة للمرضى المستخدمين للعقاقير المنشطة التي تجلب الشعور بالنشوة أو عقاقير الأمفيتامين.

الآثار والأعراض

تعمل البيترودايزبيتر كمهدئات، وتناولها بجرعاتها الطبيعية المحددة لها يسهم في التخفيف من القلق دون المساس بقدرة الفرد على تنفيذ مهامه اليومية. والمعروف عموما عن هذه المهدئات أن تناولها لا يخلف شعورا بالنشوة أو النشاط الزائد المصاحب لغيرها من المواد

المخدرة. وبالنسبة للأشخاص الذين لا يشعرون بالقلق، فهم يشعرون بالقليل من النشاط والنشوة ومع ذلك، فهناك عقار الفاليوم (valium) الذي قد تصاحبه حالة من النشاط الزائد والنشوة - ولكن بدرجة معتدلة. ومن الممكن لدقيق الملاحظة أن يدرك ويلاحظ جيدا أن مستخدم هذه العقاقير المهدئة قد يصاب بشيء من الكسل والخمول وعدم الاتزان العام.

◎ احتمال الإدمان

يصاب مستخدمو المهدئات على المدى الطويل بحالة من التشبع والإدمان (يترتب عليها حاجة المرء إلى تناول جرعات زائدة من المادة المهدئة للحصول على التأثير نفسه). وحقيقة، فهذا الإدمان يعود في جزء كبير منه إلى التعود النفسي وليس العضوي على المادة المهدئة، حيث يصاب الشخص بحالة من التوتر والهلع إذا فشل في الحصول على المهدئ. أما في حالة المدمنين الذين يتناولون جرعات زائدة من المهدئات على المدى الطويل، فإنه قد تظهر عليهم أعراض عضوية كأعراض انسحاب المخدر من الجسم. ونذكر من بين هذه الأعراض: الإصابة برعشة والشعور برغبة في القيء والغثيان. تظهر هذه الأعراض عدة أيام بعد التوقف عن تناول المهدئ وتستمر لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

◎ المخاطر العامة

من الممكن أن يؤدي تناول هذه المهدئات بجرعات زائدة إلى عواقب وخيمة، ولا سيما في حالة تناولها مع الكحوليات. كما أن حقن مهدئات التيمازبام التي تكون في صورة جيل، والتي هي غير معدة للاستخدام بهذه الصورة في الأساس، يكون من الأمور الخطيرة التي قد تؤدي إلى ظهور أمراض غاية في الخطورة - كالانخفاض

الحاد في الدورة الدموية بالإضافة إلى المخاطر الملازمة لحقن أية مواد مخدرة. وعلاوةً على ذلك كله، قد يصاب الشخص بحالة من عدم الاتزان العام تعوقه عن قيامه بمهامه اليومية وتعرضه للكثير من المخاطر - لا سيما في أثناء القيادة.

البربيتورات

◎ الوضع القانوني

لا يؤخذ إلا بأمر الطبيب.

◎ التعريف

كما هو الحال مع البيترودايزبيتر، تستخدم البربيتورات (Barbiturates)[1] في علاج التوتر والقلق والأرق حيث تساعد المريض على النوم. ونتيجة للآثار الجانبية الخطيرة المترتبة على زيادة جرعات تناول تلك المهدئات، غالبًا ما يستعاض عنها طبيًا - فيما عدا الحالات الشديدة للغاية - بمهدئات البترودايزبيتر الآمنة، وبالتالي فهي ليست متاحة بكثرة لكي يسيئ المدمنون استخدامها.

تتعدد الأشكال التي تتوفر بها مهدئات البربيتورات، فنجدها في شكل أقراص وكبسولات ومحاليل ولبوس وحقن، بالإضافة إلى الكبسولات الملونة، وهي من أكثر الأشكال الشائعة لهذه المهدئات.

◎ كيفية الاستخدام

في أغلب الأحيان، يتم تناول مهدئات البربيتورات بالجرعات المحددة لها عن طريق الفم. كما قد يتم تناولها بواسطة الحقن عن طريق طحن الأقراص أو إفراغ البودرة الموجودة في الكبسولات ثم إذابتها في الماء.

---

(١) هي مشتقات من حمض البربيتيوريك، وهي مواد صلبة بيضاء اللون بلورية ليس لها رائحة، وصعبة الذوبان في الماء ولها خاصية الحمضية.

◎ الآثار والأعراض

تنتج عن مهدئات البربيتورات مجموعة من الآثار المماثلة لآثار تناول الكحوليات. فمن الممكن أن يشعر من يتناولها بالراحة والاسترخاء بعد تناول جرعات صغيرة منها. أما في حالة تناول جرعات زائدة، تبدأ الآثار المسكنة في الظهور ويبدأ من يتناولها في الشعور بالخمول والنعاس وعدم الاتزان العام. كما قد يؤدي تناولها إلى التأثير على طريقة نطق الكلام ويؤدي إلى التلعثم. قد يشعر مستخدم هذه المهدئات ببعض الآثار النفسية - كأن يصاب بحالة من التوتر والانفعال والاضطراب النفسي. وفي النهاية، قد تؤدي إلى خلود المريض للنوم.

◎ احتمال الإدمان

تزداد قدرة الجسم على الوصول إلى درجة التشبع من مهدئات البربيتورات بسرعة كبيرة. لذا، يجد مستخدم هذه المهدئات بمرور الوقت نفسه مضطرًا إلى زيادة الجرعة بصورة كبيرة جدًا للحصول على الفائدة المرجوة. ولسوء الحظ، لن يصل مستخدم هذه المهدئات لحالة التشبع التي يرغب فيها من خلال تناول جرعات زائدة، فيضطر بالتالي إلى تناول جرعات مميتة ظنًا منه أنها تحقق الأثر المرجو الذي يبتغيه. كما أنه قد يعتاد عليها لدرجة إدمانها نفسيًا. وبالتالي، تؤدي زيادة الجرعات وتناولها بانتظام إلى إدمانها عضويًا، إلى جانب ظهور أعراض شديدة للغاية نتيجةً لانسحاب المخدر من الجسم، وذلك عند التوقف عن تناولها. قد تتضمن هذه الأعراض ظهور ألم حاد ومفاجئ مع عصبية شديدة واضطراب في المزاج العام، علاوةً على الأرق وعدم القدرة على النوم والغثيان. وأحيانًا، قد يصاب مستخدمها ببعض التشنجات العصبية. ومن المؤكد أن التوقف المفاجئ في حالة تناول جرعات زائدة وبانتظام من هذه العقاقير يؤدي إلى آثار مميتة.

المخاطر العامة

تعد مهدئات البربيتورات غاية في الخطورة، ولعل هذا هو ما يفسر نقص تداولها واستخدامها كعقاقير مسموح بها قانونيًا. ويمكن أن تحدث الوفاة نتيجة قصور حاد في التنفس، وذلك عند تناول جرعة قليلة للغاية من هذه المهدئات.

- والجرعة المميتة من هذه المهدئات هي عشرة أقراص أو أكثر وهي بذلك أكثر من الجرعة الطبية العادية. وقد يؤدي تناول جرعات أقل من تلك الجرعة إلى الوفاة إذا تم تناولها في أثناء تناول الكحوليات أو العقاقير المهدئة الأخرى. وكذلك الحال بالنسبة للأشخاص الذين يتناولونها عن طريق الحقن، حيث تزداد المخاطر المترتبة على ذلك علاوةً على الأضرار المعروفة لتداول أدوات الحقن وغيرها. فقد تؤدي، على سبيل المثال، إلى حدوث غرغرينا وخراج. وكذلك الخطورة تكمن فيما تسببه المهدئات من آثار مسكنة وحالة من عدم الاتزان العام وهبوط درجة حرارة الجسم بصورة شديدة ومفاجئة عند استجابة الجسم للبرد.

الكحوليات

الوضع القانوني

تخضع عمليات تصنيع وبيع وشراء وترويج الكحوليات لمجموعة من القوانين التي تحكمها.

التعريف

الكحول الإثيلي هو المادة الفعالة في جميع المشروبات الكحولية، وهو أحد نواتج عملية التخمر التي تحدث للحبوب والفواكه والخضراوات. ولكن، يوجد نوع آخر قد يُستخدم أيضًا في تصنيع الكحوليات، ويُعرف باسم الكحول الميثيلي.

◎ **كيفية الاستخدام**

يتم تناول الكحوليات، على اختلاف أنواعها، في شكل شراب عن طريق الفم.

◎ **الآثار والأعراض**

ثمة العديد من الأعراض التي تظهر على مدمن الكحوليات. وتختلف حدة هذه الأعراض باختلاف الكمية التي يتناولها الفرد. فعلى سبيل المثال، تتسبب الكحوليات في التقليل من قدرة النشاط الذهني والبدني. ففي حالة تناول الفرد لجرعات كبيرة من الكحوليات، يصاب بحالة من فقدان الوعي وعدم الاتزان العام، بالإضافة إلى التلعثم وعدم وضوح الكلام. قد تتحول هذه الأعراض العضوية إلى أعراض نفسية تؤدي إلى الشعور بالانفعال والعدوانية والاضطراب النفسي. وعلى المدى الطويل، سيصاب الفرد بازدواج في الرؤية وغياب الوعي وفقدان القدرة على الاتزان.

◎ **احتمال الإدمان**

تتطور وتتضاعف لدى الفرد الذي يتناول الكحوليات بصفة مستمرة حالة من التشبع وذلك بتكرار تعاطيه لها. كما يشعر أن عليه أن يتناول المزيد والمزيد كي يصل إلى التأثير المرجو منها. ولعل أهم وأوضح المخاطر الفعلية التي قد يمر بها مدمن الكحوليات مخاطر الإدمان العضوي والنفسي لها. ولذلك، فعندما يحاول مدمن الكحوليات التوقف فجأة، نجده يمر بالأعراض نفسها المرتبطة بانسحاب المخدرات من الجسم. ومن هذه الأعراض العرق والقلق والشعور برعشة وحمى. وكذلك هناك بعض الأعراض الأخرى الأكثر شدةً، كالتشنجات العصبية والغيبوبة وأخيرًا الوفاة.

◎ المخاطر العامة

يؤدي إدمان الكحوليات إلى الكثير من الأضرار، التي نذكر من بينها: حدوث اضطرابات في المعدة والكبد وتلف في المخ. كما قد يصاب مدمن الكحوليات بمشكلات غذائية منها السمنة وقصور العملية الغذائية (لأن جزءًا كبيرًا وحيويًا من المواد الغذائية اللازمة لتوازن السعرات الحرارية في الجسم يتم استبدالها بالكحول). وقد تؤدي حالة عدم الاتزان المصاحبة لإدمان الكحوليات إلى اتجاه الشخص إلى العنف مما يثير الكثير من المشكلات على مستوى الأسرة والعمل والحياة عمومًا. ويضاعف إدمان الكحوليات من الآثار الناجمة عن تناول بعض المسكنات والمهدئات كالعقاقير المستخلصة من البربيتورات وبعض المحاليل المذابة.

المنبهات

عقاقير الأمفيتامين

◎ الوضع القانوني

لا يجوز تناول الأمفيتامين (Amphetamine) إلا بناءً على إذن طبيب.

◎ التعريف

الأمفيتامين من العقاقير المنبهة التي يتم تركيبها بطريقة معينة، وتستخدم في صورة بودرة بيضاء أو صفراء، وكذلك في شكل أقراص. وقد اُستخدمت كمنشطات لتحسين مستوى أداء الجنود في الحرب العالمية الثانية وحرب فيتنام. كما تم استخدامها أيضًا في فترة الخمسينيات والستينيات من القرن التاسع عشر كمثبطات للشهية النهمة في حالة علاج السمنة، وكذلك في علاج الاكتئاب. ونظرًا للاستخدام غير الطبي المتزايد لهذه العقاقير، تم تصنيفها ضمن المواد

المخدرة المحظور استخدامها إلا بإذن طبيب. فخرجت، بالتالي، من نطاق تصنيفها كعقاقير طبية. وهكذا، أصبح استخدام هذه العقاقير نادرًا الآن.

◎ كيفية الاستخدام

تتوفر معظم أدوية الأمفيتامين غير المصرح بها قانونًا لدى الشباب وصغار السن في صورة سلفات الأمفيتامين (Amphetamine Sulphate) أو في شكل بودرة ذات لون أبيض مائل للصفرة أو قرنفلية اللون. وفي أغلب الأحوال، تحتوي سلفات الأمفيتامين على نسبة بسيطة من عنصر الأمفيتامين، إذ يضاف إليها مواد أخرى أقل نقاء مع بعض المنشطات الخفيفة كالكافيين أو الإفدرين (Ephedrine). ويتم غالبًا تعاطي هذه البودرة عن طريق الاستنشاق، وكذلك يمكن حقنها. أما احتمال إذابة بودرة الأمفيتامين في الماء وتناولها عن طريق الفم أو التدخين، فهو أمر أقل شيوعًا.

◎ الآثار والأعراض

يماثل تأثير عقاقير الأمفيتامين على الجسم تأثير هرمون الأدرينالين (Adrenaline) الذي يفرزه الجسم. قد يؤدي تناول جرعات قليلة نسبيًا من هذه العقاقير عن طريق الفم (على هيئة أقراص) إلى الشعور بالانتعاش وقدرة أكبر على التركيز والثقة بالنفس والقدرة على مواصلة العمل دون الشعور بالرغبة في النوم أو دون تناول الطعام لمدة طويلة جدًا. ولكن، يصاحب تناول تلك العقاقير أيضًا مجموعة من الآثار العضوية، كارتفاع ضغط الدم وزيادة سرعة التنفس وزيادة ضربات القلب وتوسيع حدقة العين وجفاف الحلق. هذا، بالإضافة إلى الإسهال وزيادة مرات التبول.

وفي الجرعات الزائدة التي يتم تناولها من هذه العقاقير، يزداد الأمـــر سوءًا. فقد نلاحظ – مثلاً – سرعة كبيرة في الكلام تؤدي إلى عـــدم وضوحه، وكذلك ميل كبير إلى العنف، علاوةً على كـــثرة إفـــراز العرق واحمرار الوجه والشعور بالانتفاخ والصداع وجرش الأســـنان وبعض المشكلات المتعلقة بإطباق الفك وسرعة نبضات القلب.

◎ احتمال الإدمان

لا تسبب عقاقير الأمفيتـــامين أي آلام عضويـــة مرتبطـــة بإدمانهـــا عضويًا. كما لا تظهر أيضًا أي أعراض لانسحاب المخدر من الجسم عند التوقف عن تناولها، حتى بعد استخدامها لمدة طويلـــة وبصفـــة منتظمة. وعلى الرغم من ذلك، قد يحدث ارتداد وانتكاسة نتيجـــة التوقف المفاجئ عن تناول العقاقير بعد تناولهـــا بشـــكل متواصـــل ومنتظم. ويصل متناول هذه العقاقير إلى درجة الإدمان بسرعة شديدة بمجرد انتظامه في تناول العقاقير، مما يضطـــره إلى زيـــادة الجرعـــة للحصول على التأثيرات نفسها للعقار. وعلى المستوى النفسي، يمثـــل إدمان هذه العقاقير خطورة كبيرة، حيث يكون من الصعـــب علـــى المريض أن يتوقف عن تناول الدواء فجأة إذا استشـــعر الإحســـاس بالطاقة والصحة عند تناوله، ولا سيما إذا كان يواجـــه صعوبـــات كثيرة في حياته. لذا، فإن معدل حالات الانتكاسة يكون عاليًا بعـــد التوقف عن تناوله بشكل منتظم.

◎ المخاطر العامة

قد يصاب مستخدم عقاقير الأمفيتـــامين بحالـــة مـــن الذهـــان أو الاضطراب العقلي (Psychosis)، حتى في حالة تناوله لجرعات قليلة. وتتلخص أعراض مرض الذهان في حدوث بعض الاضطرابات العقلية وتقلبات في الحالة المزاجية علاوةً على العصبيـــة الشـــديدة وعـــدم القدرة على التحكم في السلوك والميل إلى العنف. كما قد يتســـبب

تناول هذه العقاقير بصورة منتظمة في حدوث بعض الأضرار الخطيرة، كالهلوسة واضطرابات حواس الشم والتذوق واللمس. فقد يتخيل المرء - مثلاً - أن هناك بعض الحشرات الزاحفة تمشي على جسده. وعلى الرغم من أن أعراض المرض تختفي بمجرد انسحاب المخدر من الجسم (عادة بعد بضعة أيام)، قد يشعر المريض بانتكاسة تتمثل في الإحساس بإرهاق شديد واكتئاب وقلق. ومن الممكن أن تستمر هذه الأعراض لعدة أيام أو أسابيع.

أما الجرعات الزائدة من هذه العقاقير، فتؤدي إلى حدوث تشنجات عضلية مع زيادة في سرعة ضربات القلب وارتفاع في درجة حرارة الجسم. كما تتسبب الجرعات الزائدة للغاية في حدوث بعض التشنجات العصبية والغيبوبة، ونادرًا ما تتسبب في الوفاة من جراء قصور القلب. ويصاب المريض أيضًا بتقلص في الأوعية الدموية للمخ أو بحمى شديدة. ومع ذلك كله، فمعدلات الوفاة الناتجة عن تناول هذه العقاقير نادرة نوعًا ما، حيث إن حالات الوفاة المسجلة غالبًا ما تعود إلى مضاعفات مرتبطة بتناول العقار عن طريق الحقن نظرًا لاحتمال الإصابة بالإيدز أو الالتهاب الكبدي أو غيرها من المضاعفات الأخرى المصاحبة لحقن أية مادة مخدرة.

قد يؤدي تناول الأمفيتامين على المدى الطويل إلى ارتفاع ضغط الدم والإصابة ببعض أمراض القلب. كما أن احتمال حدوث سكتة قلبية نظرًا للمجهود الزائد الذي تبذله كل من الدورة الدموية والقلب. وقد يحدث هذا العقار أيضًا تلفًا في الأوعية الدموية الموجودة في العين، مما يحدث بعض المشكلات في الرؤية. وقد يؤثر أيضًا على شهية المريض لكونه مثبط للشهية، فيصاب المريض بحالة من سوء التغذية وقصور التغذية. وبالنسبة للسيدات، فقد يتسبب تناول العقار في انقطاع الدورة الشهرية، وفي أغلب الأحوال، قد يؤدي إلى العقم بشكل مؤقت.

على الرغم من أن الذهان أو الاضطراب العقلي الناتج عن استمرار استخدام عقاقير الأمفيتامين يزول بمجرد التوقف عن تناوله، فإن استخدامه قد يتسبب في حدوث اضطراب عقلي كامن حتى في حالة استخدامه بجرعات معتدلة.

الكوكايين

◎ الوضع القانوني

يدخل الكوكايين (Cocaine) ضمن المواد المخدرة المحظورة قانونيًا.

◎ التعريف

تستخلص مادة الكوكايين من أوراق شجرة الكوكا التي تنمو في جبال الأنديز. وقد شاع استخدامه كمنشط حتى فترة العشرينيات من القرن التاسع عشر، إلى أن نص القانون على عدم شرعية هذه المادة. يوجد الكوكايين في صورة بودرة بيضاء بلورية أو في صورة هيدروكلوريد الكوكايين (Cocaine Hydrochloride) أو الكوكايين النقي المذاب في بعض المحاليل أو قطع الكوكايين الصلب المعّالج. ويشترك الكوكايين في بعض الخصائص المماثلة للأمفيتامين.

◎ كيفية الاستخدام

من أكثر أشكال تعاطي الكوكايين شيوعًا استنشاقه بواسطة أنبوب عن طريق الأنف، حيث يمتصه الدم وينتشر بسرعة عبر الأغشية المخاطية المبطنة للأنف. أما تعاطيه عن طريق الحقن، فنادر بعض الشيء، ولكنه يتسبب في تلف أنسجة الجلد، كما قد يسبب قرح. وبالنسبة للكوكايين النقي أو المذاب في بعض المحاليل، فيمكن تدخينه إما عن طريق السجائر أو الغليون، كما يخلط أحيانًا بالتبغ. وفي أغلب الأحيان، يستنشقه المدمنون عن طريق أنبوب يصنعونه،

مستخدمين الزجاجات المصنوعة من البلاستيك أو الزجاج وورق الفويل.

◎ الآثار والأعراض

تتماثل الآثار والأعراض الناتجة عن تعاطي الكوكايين إلى حد كبير مع تلك الناتجة عن عقاقير الأمفيتامين. فيشعر متعاطو تلك المواد بحالة من النشاط الزائد والسعادة البالغة والثرثرة غير المبررة، بالإضافة إلى فقدان الشهية وعدم الرغبة في النوم. كما قد يحدث اتساع في حدقة العين يزيد من حساسية العين للضوء الشديد على نحو أكثر من المعتاد. وتؤدي الجرعات الزائدة من الكوكايين إلى الشعور بالقلق والعنف وأحيانًا بالهلوسة التي سرعان ما تزول بمجرد انسحاب المخدر من الجسم. ويسري مفعول تلك الآثار بسرعة في حالة استنشاق الكوكايين عن طريق الأنف، حيث تصل إلى ذروتها في غضون ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. وكذلك سرعان ما تزول تلك الآثار، لذا، فإن متعاطي هذه المواد يشعر بالرغبة في استنشاقها مرةً أخرى كل ٢٠ دقيقة تقريبًا، وذلك إذا رغب في استمرار تأثيرها بصفة دائمة. أما بالنسبة لعمليات التعاطي التي تتم عن طريق التدخين، فتأثيرها يكون أسرع ويستمر لفترة وجيزة.

◎ احتمال الإدمان

لا يصل مستخدمو الكوكايين إلى حالة التشبع التام مطلقًا - حتى إن كانوا يتناولونه بصورة دائمة وبجرعات زائدة. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه بعد تناقص تأثير المخدر والآثار الناجمة عنه تدريجيًا، يشعر المدمن بالتعب والإرهاق وحالة من الاكتئاب - وإن كانت جميعها آثار بسيطة لا ترقى إلى قوة تأثير عقاقير الأمفيتامين. وكذلك، فإن أعراض الإدمان العضوي للكوكايين وأعراض

انسحاب المخدر من الجسم التي يتعرض لها مستخدمو الأفيون لا تشكل مشكلة لمستخدمي الكوكايين حتى الذين يتناولونه بانتظام. ولكن، يمثل إدمان الكوكايين من الناحية النفسية خطورةً بالغة لمن يتناولونه بانتظام.

◎ المخاطر العامة

من الممكن أن يؤدي الاستخدام المتكرر للكوكايين إلى حدوث مجموعة من الأعراض، كالشعور بالقلق والإرهاق، إلى جانب الأرق والغثيان ونقصان الوزن نظرًا لفقدان الشهية. كما قد يشعر المدمن بالإجهاد الذهني والبدني نتيجةً للأرق وعدم القدرة على النوم بشكل طبيعي. وعلاوةً على ذلك، قد يصاب مدمن الكوكايين الذي اعتاد على تعاطيه بصفة منتظمة بحالة من الذهان والاضطراب العقلي المماثلة لتلك التي يصاب بها مدمنو الأمفيتامين. وعلى الرغم من ذلك، تزول جميع هذه الأعراض تمامًا بمجرد التوقف عن تناول المخدر.

أما عن تناول الكوكايين عن طريق الاستنشاق، فيؤدي إلى الإصابة بقرحة والتهابات في الأنف. وعلاوة على ما قد يحدث أحيانًا كالإصابة بخراج أو التهابات في الجلد، يتم غش الكوكايين أحيانًا عن طريق خلطه بمواد أخرى تسبب الكثير من الضرر عند حقنها في الجسم. وعمومًا، فمن الممكن أن تؤدي الجرعات الزائدة إلى الوفاة نتيجة سكتة قلبية أو أزمة تنفس بحدوث قصور للقلب أو الجهاز التنفسي - وإن كان هذا أمرًا نادر الحدوث.

التبغ

◎ الوضع القانوني

في بريطانيا، يحظر بيع منتجات التبغ (Tobacco) لأي شخص دون ستة عشر عامًا. كما لا يسمح بإذاعة أي إعلانات عن منتجات التبغ

في التليفزيون. وإن حدث وكانت هناك إعلانات، فإنه يشترط فيها وجود عقد مبرم لذلك بين الشركة المصنعة والحكومة.

◎ التعريف

يُصنّع التبغ من أوراق نبات التبغ المجففة. وتعد مادة النيكوتين (Nicotine) هي المادة الفعالة في التبغ، حيث تعد من المنبهات بسيطة التأثير التي سرعان ما تتطاير بمجرد احتراق التبغ.

◎ كيفية الاستخدام

يشيع استخدام التبغ عن طريق التدخين، فيما يعرف بالسجائر. وعلى الرغم من ذلك، فقد يتوفر التبغ أيضًا في صورة سيجار مصنوع من التبغ القوي أو في صورة ذلك الذي يوضع في الغليون، ويوجد كذلك في سجائر تحتوي على تبغ أقوى في تأثيره. وبالنسبة للتأثير، نجد أنه بمجرد احتراق التبغ أو استنشاقه، يتم امتصاص الدخان المحتوي على النيكوتين وكذلك المواد الناتجة عن عملية الاحتراق من خلال الرئتين لتسير بعد ذلك في مجرى الدم وتصل بسرعة شديدة إلى خلايا المخ.

◎ الآثار والأعراض

تظهر آثار استنشاق دخان التبغ في الحال، ويتراكم تأثيرها مع كل سيجارة جديدة يتم تدخينها ثم يقل بسرعة بعد الانتهاء منها. ويعد تزايد سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وانخفاض درجة حرارة الجلد وفقدان الشهية من أهم الأعراض التي تصاحب التدخين. ويشعر المدخن بحالة من اليقظة والقدرة على التركيز في العمل، حتى إن صاحب ذلك شعور بالإجهاد أو الملل، على الرغم من أن الشخص حديث العهد بالتدخين، قد يشعر بدوخة وتوعك من جراء التدخين.

احتمال الإدمان

يتراكم تأثير النيكوتين بسرعة كبيرة، وبالتالي يزداد احتمال إدمانه والإحساس بالتشبع منه، فيتحول معظم المبتدئين في التدخين إلى مدخنين منتظمين. وثمة بعض الأعراض التي تصيب المدخن بصفة منتظمة عندما يتوقف عن التدخين، ونذكر منها: العصبية الشديدة والانفعال والشعور بالاكتئاب وعدم القدرة على التركيز. كما أنه من الشائع للغاية حدوث انتكاسة بالرجوع إلى التدخين المستمر مرة ثانية بعد التوقف. كما نجد أن بعض المدخنين قد يدخنون عدة سجائر بصورة متعاقبة - خاصةً إذا كانت المهام التي يقومون بها تتطلب قدرًا من التركيز. وقد أوضح بعض المدخنين الذين مروا بتجربة الإقلاع عن كل من التدخين والهيروين أن الإقلاع عن التدخين أصعب بكثير من الإقلاع عن تعاطي الهيروين.

المخاطر العامة

يعد التدخين من أكثر العادات السيئة انتشارًا وخطورةً. ومن مخاطره أنه يتسبب في الإصابة بالعديد من أمراض القلب والجلطات والالتهاب الشعبي وغيرها من الأمراض الصدرية. وكذلك السكتات القلبية وبعض المشكلات الخاصة بالدورة الدموية والإصابة بالقروح وسرطان الفم والتهاب الحلق والرئتين. وبناءً على الإحصائيات الأخيرة في المملكة المتحدة، فقد تبين أن التبغ وحده مسئول عما يقرب من ١٠٠,٠٠٠ حالة من حالات الوفيات المبكرة كل عام. وأكدت الإحصائيات على أن آثار تناول التبغ تعجل من وفاة ربع عدد الشباب البريطاني تقريبًا بسبب التدخين. وبالإضافة إلى ذلك، لا يمثل التدخين مصدر خطر على المدخن فحسب، بل يؤثر بالطبع على جميع المحيطين به. وبالنسبة للسيدات، فقد اتضح أن التدخين في أثناء الحمل يؤدي إلى خطر وفاة الجنين في

الرحم أو خطر الإجهاض. وإذا اكتملت فترة الحمل، غالبًا ما يولد الجنين ناقص النمو أو يتعرض للوفاة في أثناء الولادة. وبالنسبة للمدخنين السلبيين، فقد يصابون ببعض أمراض الجهاز التنفسي، كالربو نتيجة لاستنشاق الأدخنة التي تصدر عن المدخنين.

الكافيين

◎ الوضع القانوني

في بريطانيا، لا يخضع الكافيين (Caffeine) في عملية تصنيعه أو بيعه أو توزيعه أو حيازته لسلطة القانون. وعلى الرغم من ذلك، يحظر تناول أي منشطات مشتملة على مادة الكافيين دون إذن الطبيب وبمعرفة الصيدلاني.

◎ التعريف

يعد الكافيين من المنبهات الطبيعية الموجودة في الشاي والقهوة. أنه يضاف إلى معظم المشروبات الغازية والمسكنات والمنشطات أدوية الصداع.

◎ كيفية الاستخدام

يعد الكافيين من أكثر أنواع المنبهات شيوعًا في الاستخدام. ويتم تناوله بوجه عام عن طريق الفم في صورة شراب، كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية. كما يمكن تناول العقاقير التي تحتوي على نسبة من الكافيين في صورة شراب عن طريق الفم وعادة ما تكون على هيئة حبوب.

◎ الآثار والأعراض

يساعد الكافيين كغيره من المنبهات في التخفيف من حدة التعب والإجهاد، كما يزيد من القدرة على التركيز، وذلك عند تناوله

بجرعات معتدلة. ويحدث تأثيره خلال ساعة واحدة ويستمر من ثلاث إلى أربع ساعات. أما في حالة تناوله بجرعات زائدة (كأن يتم تناول أكثر من خمسة أو ستة فناجين من القهوة سريعة الذوبان أو المركزة أو من الشاي بصفة مستمرة)، فعادةً ما يصاب الشخص بحالة من عدم الاتزان العام، وقد يشعر بالتوتر العصبي أيضًا وزيادة سرعة ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم وكذلك الضجر والقلق. وبمجرد أن يزول تأثير الكافيين، تحدث انتكاسة فيشعر المرء بالتعب والإجهاد والكسل والخمول وعدم القدرة على التركيز. وقد يصاب الأفراد الذين يتناولون كميات وفيرة من الكافيين يوميًّا (في حالة تناول ٧ فناجين من القهوة يوميًا) بعصبية شديدة ومستمرة. وتتسبب هذه الكمية أيضًا في الإصابة بالقلق والصداع وبعض حالات الشد العضلي والتشنجات. وتزول هذه الآثار بمجرد التقليل من حصة الكافيين التي يتم تناولها يوميًا.

◎ احتمال الإدمان

ترتبط بتناول الكافيين حالة من الإدمان والتشبع، حيث تتضاعف التأثيرات الناتجة عن الكافيين بشكل تدريجي. يمر الأفراد الذين يتناولون بانتظام ما يعادل ٦ فناجين من القهوة سريعة الذوبان يوميًّا ببعض الأعراض الناتجة عن انسحاب المخدر من الجسم. ومن بين هذه الأعراض الشعور بالكسل والنعاس والعصبية الشديدة والصداع، وذلك عند التوقف عن تناولها فجأة. والبعض يشعرون بالتعب والإجهاد لمجرد عدم تناولهم الفنجان المعتاد من القهوة أو الشاي في الصباح. هذا، وقد يزداد إدمان الكافيين نفسيًا وعضويًا، لدرجة عدم القدرة على التوقف عن تناوله، حتى ولو كانت هناك أسباب طبية تستدعي ضرورة ذلك.

◎ **المخاطر العامة**

تشير بعض الأدلة إلى أن تناول القهوة بشكل مستمر على المدى الطويل قد يزيد من خطورة الإصابة بقرحة المعدة وأمراض القلب وحتى بعض أنواع السرطان، ولكن هذه الأدلة غير حاسمة. كما قد تتفاقم الأمور في حالة بعض المرضى المصابين بالفعل بقرحة أو ارتفاع في ضغط الدم أو القلق حيث يزيد تناول الكافيين من أعراض الأمراض التي يعانون منها. وعلاوةً على ذلك، يؤدي تناول الكافيين في أوقات متأخرة من الليل إلى الإصابة بالأرق في حالة كثير من الناس. وقد تتزايد خطورة الجرعات الزائدة إلى حد الوفاة إذا تم تناول الكافيين فيما يعادل ١٠٠ فنجان من القهوة.

الحشيش

◎ **الوضع القانوني**

يوجد الحشيش في أشكال عديدة ومختلفة، وجميعها محظور تناولها أو بيعها أو توزيعها أو حيازتها.

◎ **التعريف**

يتم تصنيع الحشيش بطرق مختلفة من شجر القِنَّب (Cannabis Sativa) الذي تشيع زراعته في البلدان الحارة ولكن من الممكن زراعته في بريطانيا ونجح ذلك بالفعل. ويعد هذا النوع من المواد المخدرة رخيصًا نسبيًا. ولذلك، فإنه يستخدم على نطاق واسع. وتتعدد صور استخدام الحشيش، فنجده في شكل أوراق جافة خضراء - حيث تزيد في خضرتها عن أوراق أشجار شجر التبغ. ويمكن تعاطي الحشيش في صورة مسحوق أو في صورة قطع أو أعواد أو ككتل متماسكة القوام من مادة الراتينج الصمغية بنية اللون كما قد يكون في صورة زيوت ولكن من النادر ذلك.

◎ **كيفية الاستخدام**

عادةً يستخدم الحشيش مع التبغ أو يتم لفهما في سجائر. ويمكن، مع ذلك، تدخينه من خلال الغليون أو إضافته للطعام أو لبعض المشروبات.

◎ الآثار والأعراض

بوجه عام، قد تكون الآثار الناتجة عن تعاطي الحشيش بجرعات متوسطة معتدلة للغاية. فقد لا يكون للحشيش أي تأثير على بعض الأشخاص الذين يتعاطونه لأول مرة. وتعتمد الآثار الناتجة عن تعاطي الحشيش على الظروف التي يتعاطى فيها الشخص المخدر، وعلى توقعاته هو شخصيًا. فعلى سبيل المثال، عندما يتعاطاه الشخص مع الأصدقاء أو بمصاحبة الموسيقى، سيشعر باسترخاء وسرور وتمتع بعمق بكل ما قد يسمعه أو يتذوقه. ولكن، قد ينتابه مع ذلك شعور بالقلق، وخاصة في حالة المدمنين الجدد الذين لا يعرفون تأثير هذه المواد. ويظهر تأثير الحشيش عند تدخينه في غضون دقائق معدودة من بداية تعاطيه وتزداد هذه التأثيرات تدريجيًا. كما يكون التأثير الناتج عن تعاطيه بطيئًا في بادئ الأمر، وذلك في حالة تعاطيه عن طريق الطعام أو الشراب. وقد تؤدي الجرعات الزائدة من الحشيش إلى حدوث اضطراب وفقدان للوعي ونسيان، بالإضافة إلى فقدان المدمن الإحساس بالوقت والمكان والأحداث. ففي بعض الأحيان، وخاصة في حالة حديثي العهد بالإدمان أو هؤلاء الذين يشعرون بالفعل بقلق أو اكتئاب، يصاب الشخص بحالة اضطراب شديدة وحزن عميق. وسرعان ما تزول هذه الآثار في غضون بضع ساعات، ولكنها قد تدوم لفترة أطول في حالة تعاطي الحشيش عن طريق الطعام أو الشراب.

◎ احتمال الإدمان

من غير المعتقد أن يؤدي تعاطي الحشيش إلى حالة تشبع أو إدمان عضوي. فقد يعتمد عليه مدمنو الحشيش الذين اعتادوا على تعاطيه بصفة منتظمة وشديدة من باب حاجتهم للتكيف الاجتماعي وليس

على اعتبار أنه أحد أنواع المخدرات أو جزء لا يتجزأ مما قد يتناوله في أثناء السهر ليلاً مع الأصدقاء. ومن هنا، فمن الممكن أن يتزايد احتمال إدمانه نفسيًا عند تناوله بدرجة شديدة.

◎ **المخاطر العامة**

يتسبب تعاطي الحشيش في زيادة خطر الإصابة ببعض أمراض الجهاز التنفسي، ومن بينها سرطان الرئة، وذلك على نحو أكبر مما يسببه تدخين التبغ. كما أوضحت بعض التجارب احتمال الإصابة ببعض الأمراض العضوية والنفسية، كالتلف الدائم في المخ من جراء تعاطيه لمدة طويلة. والجدير بالذكر أن أنواع الدراسات المطلوبة للتحقق من هذه الشكوك تتسم بأنها واسعة النطاق وقد تستمر لفترة طويلة ولم يتم إجراؤها بعد. وتحدث بعض الاضطرابات النفسية والعقلية المؤقتة عند تناول الحشيش بدرجة كبيرة، كما قد تتفاقم أية مشكلات عقلية يعاني منها الشخص بالفعل. وهناك اعتقاد بأن تناول الحشيش بين الحين والآخر ليس أكثر خطورة من الاستخدام المعتدل لكل من الكحوليات والتبغ.

وبالنسبة للأشخاص الذين يتعاطون الحشيش بانتظام وبجرعات زائدة، فقد يشعرون بالخمول وعدم القدرة على القيام بأيه مهام. ومن النادر وجود مثل هذه الدرجة من التعاطي. ومن المستحيل أن يؤدي تعاطي الحشيش بجرعات زائدة إلى الوفاة. فكما هو الحال مع أية مادة سمية، يصاب الشخص بحالة من عدم الاتزان العام وفقدان الشعور بالوقت. وهو الأمر الذي يكون من الصعب معه أداء بعض المهام التي تتطلب المزيد من التركيز - كالقيادة مثلاً - تحت تأثير الحشيش.

المنشطات (عقاقير MDMA)

الوضع القانوني

تصنف قانونًا ضمن المواد المخدرة.

التعريف

يجمع متيلين ديوكسي ميتامفيتامين (Methylenedioxymethamphetamine) بين كونه منشطًا وكذلك مادة للهلوسة. ويأتي هذا على الرغم من أن تناوله بجرعاته الطبيعية الشائعة لا يؤدي إلى الهلوسة، على عكس أنواع أخرى يؤدي تعاطيها إلى حدوث حالة من الهلوسة وتصور أشياء غير موجودة (مثل عقاقير الهلوسة التي يطلق عليها اسم (LSD)).

توجد عقاقير MDMA في صورة أقراص أو كبسولات. كما يوجد العديد من المواد المخدرة التي تجلب الإحساس بالنشوة والتي تباع تحت اسم المنشطات - وإن كانت ليست كذلك، ومنها على سبيل المثال الأمفيتامين وعقاقير الهلوسة (LSD). ونظرًا لشيوع استخدام هذه المواد، فإن مصنعي هذه المواد يلجئون إلى استخدام مواد دون المستوى تتفاوت في درجة نقائها لطرحها في الأسواق، مما يجعل آثارها غير متوقعة.

كيفية الاستخدام

يتم تعاطي مخدر المتيلين ديوكسي ميتا أمفيتامين (MDMA) عن طريق الفم فقط.

الآثار والأعراض

تماثل الآثار والأعراض المصاحبة لتعاطي عقاقير MDMA تلك المصاحبة لتعاطي الأمفيتامين. يظهر تأثير العقار في غضون فترة تتراوح من ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة من تناوله سواء في صورة حبوب أو

كبسولات. وتصاحب ذلك مجموعة من الأعراض، نذكر من بينها اتساع حدقة العين وحدوث شد في الفك، مع الشعور بالغثيان لفترة وجيزة وزيادة إفراز العرق وجفاف الفم وارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية وفقدان الاتزان العام.

ويمر المدمن، عندما يتلاشى تأثير المخدر تدريجيًا، بآثار الانتكاسة نفسها المصاحبة لتعاطي الأمفيتامين. ومن هذه الأعراض الشعور بالتعب والإجهاد والاكتئاب وبعض الآلام التي قد تستمر لعدة أيام.

◎ احتمال الإدمان

لا تدخل عقاقير الشعور بالنشوة (MDMA) ضمن العقاقير التي يمكن إدمانها عضويًا. وبالرغم من ذلك، فإنه قد يكون من الصعب على مستخدمها التوقف عن تعاطيها، والاستمرار في البقاء مع أشخاص آخرين لا يزالون يستخدمونها.

◎ المخاطر العامة

في المملكة المتحدة سُجل عدد من الوفيات الناتجة عن تعاطي عقاقير MDMA. وترجع حالات الوفاة ظاهريًا إلى عدم القدرة على مقاومة تأثير المخدر وصدور رد فعل نادر له، فيكون الموت هو النتيجة الطبيعية المترتبة على قصور التنفس وتوقف ضربات القلب والإصابة بنزيف في المخ (Brain haemorrhage). أما الأعراض الشائعة، فتكون أقل خطورةً من ذلك - كالإصابة بنوبات من الصداع والشعور بآلام غير معروفة السبب في مواضع مختلفة من الجسم. ونظرًا للشعور بالنشاط البدني المفرط الذي يصاحب هذا المخدر، فإن الشخص الذي يتناول هذه العقاقير قد يصاب بارتفاع مفاجئ في درجة حرارة الجسم وجفاف، بالإضافة إلى شعوره أيضًا بالتعب والإجهاد.

وفيما يبدو، فإن تأثيرات تعاطي المنشطات غير مشروطة بمعدل الجرعات التي يتم تناولها، ولكنها تتفاوت من مدمن لآخر. كما قد يرجع السبب إلى أن الظروف التي يتعاطى فيها المدمن هذه المواد قد تزيد بالفعل من تأثيرها وخطورتها. وبالتالي، فليس هناك ما يسمى بجرعة آمنة من هذه العقاقير.

وعلاوةً على جميع ما سبق ذكره، تشير بعض الدلائل إلى احتمال إصابة الشخص بأمراض الكبد من جراء تعاطيه هذه المواد. كما يعتقد أيضًا في تأثيرها السلبي الشديد على جهاز المناعة، بالإضافة إلى زيادة النشاط الجنسي المصاحب لحالة الهذيان الذي يمثل بدوره خطورةً فعلية للإصابة بالعدوى الفيروسية المسببة لمرض الإيدز (HIV).

وعلى المستوى النفسي، تبين أن بعض المدمنين كانوا عرضةً للإصابة ببعض الأعراض النفسية المؤلمة نظرًا لتعاطي جرعات زائدة من المخدر، وكان من بين هذه الأعراض الهلوسة ونوبات الخوف المرضي والارتباك والأرق. وما تلبث هذه الأعراض أن تتلاشى بمجرد انسحاب المخدر تدريجيًا من الجسم. ولكن، قد يكون هناك بعض الآثار المفاجئة التي قد تحدث وتستمر لعدة أيام أو أسابيع بعد فترة وجيزة من حدوث انتكاسة. فقد يصاب المرء بحالة من القلق والاضطراب والارتباك.

ونظرًا لأن عقاقير MDMA تؤثر على توازن الجسم، لا يجب على متعاطيها القيام بأية مهام تتطلب التركيز – كالقيادة أو تشغيل الآلات الخطيرة – في أثناء وقوعه تحت تأثير المخدر.

الأفيون

◎ الوضع القانوني

يدخل كل من الهيروين (Heroin) والمورفين (Morphine) والأفيون (Opi) والميثادون (Methadone) وثنائي الديبيانون (Dipanone) والبيثيدين (Pethidine) ضمن المخدرات المحظورة بأمر القانون. ويضاف إلى تلك القائمة أيضًا كل من الكودين (Codeine) وثاني هيدروكودين (dihydrocodeine) والديكستروبوكسفين (Dextropoxyphine) والبوبرينوفين (Buprenorphine).

◎ التعريف

يستخلص الأفيون من نبات الخشخاش، على الرغم من أن هناك بعض البدائل الصناعية المستحدثة لمثل هذا المخدر. ويدخل هذا المخدر قانونيًا ضمن تركيب الكثير من الأدوية الطبية والمسكنات وأدوية علاج الكحة والإسهال. فيستخدم مخدر المورفين (وهو أحد أشباه القلويات المستخلصة من الأفيون) في المجال الطبي كمسكن لآلام مرضى السرطان، فتأثيرها المخدر، في هذه الحالة، لا يمثل أية مشكلة من حيث إدمانه.

◎ كيفية الاستخدام

من الممكن تعاطي الأفيون عن طريق الفم، ولكنه يكون أكثر تأثيرًا حينما يتم أخذه عن طريق الاستنشاق أو التدخين أو الحقن حيث يسري مباشرةً في مجرى الدم. يتم تعاطي الهيروين، وهو أكثر أنواع الأفيون شيوعًا في الاستخدام، عن طريق تسخين البودرة، ثم استنشاق الدخان الناتج عنها بواسطة أنبوبة صغيرة. ولكن، يفضل المدمن الذي اعتاد على تعاطي الأفيون بصفة دائمة تأثيره المباشر عن طريق الحقن في الوريد.

أما المورفين، فيتم تداوله في صورة بودرة أو أقراص أو سوائل أو حقن، ويتم تناوله إما عن طريق الفم أو الحقن أو استنشاق الدخان الناتج عن تسخينه. وفي بعض الأحيان، تستخدم هذه المادة المخدرة كَلَبُوس.

ومن ناحية أخرى، فقد تستخدم أنواع أخرى من الأفيون للأغراض الطبية، كالكودين المستخدَم في علاج السعال، ويعطى عن طريق الفم أو في صورة دهان. ولكن، تفتقر هذه الطريقة إلى الفعالية حيث يجب تناول كميات كبيرة كي يكون لها تأثير. لذلك، يضطر المريض إلى تناول كميات كبيرة جدًا لإعطاء التأثير المطلوب وهذه الأدوية تعتبر بدائل فقيرة لمن يتعاطى الأفيون، إذ يجب تناول جرعات كبيرة تكفي لتحقيق التأثير الذي يريده.

◎ الآثار والأعراض

للأفيون تأثير مهدئ على المدمن. فهو يخفف من حدة القلق والخوف والتوتر العصبي، كما يقلل من الرغبة في تناول الطعام. هذا، فضلاً عن أنه يعمل كمضاد للسعال، ويعمل على تقليل سرعة التنفس ونبضات القلب. وإلى جانب ذلك أيضًا، فإنه يعمل على تمدد الأوعية الدموية ويتسبب في إفراز العرق وتضييق حدقة العين.

وعلاوةً على ذلك، يؤدي حقن هذه الأصناف من الأفيون في الوريد إلى تأثير فوري وشديد وأسرع مفعولاً بالنسبة للمدمن، في حين أن حقنها تحت الجلد يكون أقل حدة وأبطأ مفعولاً - وكذلك الحال عند استنشاقها أيضًا. فاستنشاق الهيروين يكون أسرع في التأثير وأقل في مستوى الخطورة من حقنه.

◎ احتمال الإدمان

يعرف الأفيون بأنه من أكثر أنواع المخدرات خطورةً؛ وذلك لاحتمال إدمانه الكبير. فالشخص الذي يتعاطى الأفيون تتطور

عنده عملية الإدمان العضوي للمخدر بسرعة شديدة بمجرد تكرار تناوله. لذا، يكون على المدمن أن يتعاطى المزيد من الجرعات واللجوء إلى طريق التعاطي المباشر التي تحقق التأثير نفسه. وفي حالة التوقف عن تناول الأفيون، يمر المدمن ببعض الأعراض المصاحبة لانسحاب المخدر من الجسم، كزيادة العرق والقلق والتشنجات والحمى والإسهال. كما من الممكن أن يشتد التأثير بدرجة كفيلة لأن تؤدي إلى موت المدمن الذي اعتاد على تعاطي المخدر بصفة مستمرة. والجدير بالذكر أنه بعد مرور فترة وجيزة من تعاطي المدمن للمخدر واعتياده عليه، تزول التأثيرات المرجوة منه، ولكنه يحتاج إلى تعاطي المزيد منه بانتظام حتى يتجنب الأعراض الضارة والمهلكة لانسحاب المخدر من الجسم وكي يشعر بأنه طبيعي.

◎ المخاطر العامة

يسبب الأفيون ضررًا بسيطًا ومباشرًا على الجسم في حالة تعاطيه بجرعات معتدلة - حتى إن استمرت عملية التعاطي على هذا النحو لمدة طويلة. أما الجرعات الزائدة، فتؤدي عادةً إلى الوفاة - ولا سيما في حالة المدمن الذي اعتاد على المخدر ثم أقلع عنه لفترة؛ إذ أنه يكون بذلك قد فقد حالة التشبع العضوي التي كان يحصل عليها من المخدر عند تعاطيه له ثم يواصل التعاطي بالجرعة التي كان يتناولها من قبل. وحقيقةً، فإن الأثر المدمر لهذه الأصناف من المخدرات لا يكون مشروطًا بكمية محددة دائمًا. فمن الشائع، على سبيل المثال، أن تكون تلك الأصناف ممزوجة بمواد أخرى تتسبب في حدوث بعض التفاعلات التي تؤدي إلى الوفاة، وذلك عند تعاطيه عن طريق الحقن، كما قد يؤدي تناولها بجرعات زائدة عندما تكون نقية إلى الوفاة. وكذلك، قد يؤدي تعاطي بعض العقاقير المهدئة في وقت تعاطي الأفيون إلى عواقب وخيمة وغير متوقعة، وربما تأثيرات خطيرة.

علاوةً على ذلك، قد تنجم أكبر مخاطر تعاطي الأفيون عن تعاطي المدمن له بصفة مستمرة، أو عن تعاطيه له عن طريق الحقن. وبمرور الوقت، يصبح مدمن الأفيون شخصًا متبلد الشعور، يتجاهل الاهتمام بنفسه وبصحته، لدرجة تعرضه للعديد من المشكلات الصحية الناتجة عن سوء التغذية وتدهور الحالة الصحية من جراء سوء أحوال المعيشية. فقد تؤدي الرغبة في تعاطي المخدر يوميًا تجنبًا للأعراض المصاحبة لانسحابه من الجسم إلى بعض المشكلات المادية الخطيرة جدًا. وقد يلجأ المدمن إلى ارتكاب العديد من الجرائم من أجل توفير المال الذي يشبع به تلك الرغبة الملحة.

عقاقير الهلوسة

عقار LSD (Lysergic acid dietylamide)

◎ **الوضع القانوني**

تصنف عقاقير LSD، المعروفة علميًا باسم "ديتلاميد حمض الليسرجيك" ضمن عقاقير الهلوسة المحظور استخدامها.

◎ **التعريف**

يستخلص عقار LSD من بعض الفطريات (إرغوت) التي تنمو وتتكاثر على نبات الشيلم وغيره من النباتات الأخرى. خضعت المادة المستخلصة للعديد من المعالجات التي هدفت في الأساس إلى استخلاص عقار يستخدم في مجال العلاج النفسي. ولكن، خضع هذا العقار في فترة الستينيات للحظر القانوني - سواءً في التداول أو البيع، حيث خرج من نطاق استخدامه في الأغراض الطبية.

وفيما يتعلق بالأشكال التي يوجد عليها هذا العقار، فنجده في صورته النقية إما على هيئة بودرة بيضاء أو كجيلاتين عند توفره بكميات ضئيلة للغاية. كما يمكن تداوله في شكل أقراص أو كبسولات.

وعلى الرغم من ذلك، لا تحتوي معظم أنواع المخدرات إلا على قدر ضئيل جدًا من عقاقير الهلوسة، أو ربما لا تحتوي على أي منها على الإطلاق. فهي تكون مغشوشة في أغلب الأحيان فمن غير المؤكد أن يتحقق تأثيره المطلوب. وقد شهد تعاطي عقاقير الهلوسة طفرةً كبيرة بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ سنة، بما تحدثه من حالة من الهذيان بحالة من التغير السلوكي، فيميل إلى العنف في السلوك أو في الحديث. وعلاوةً على ماسبق، فقد كان يتم تعاطي هذه العقاقير مع بعض المهدئات كالأمفيتامين والعقاقير التي تجلب النشوة.

◎ كيفية الاستخدام

يتم تناول عقاقير LSD عن طريق الفم فقط. ويبدأ تأثيرها في غضون ٣٠ دقيقة تقريبًا، ثم يزداد في فترة تتراوح بين ٢ و٦ ساعات، ولكن ما يلبث أن يزول بعد مرور حوالي ١٢ ساعة. وعادةً ما يعتمد التأثير على الجرعة التي يتناولها الشخص.

◎ الآثار والأعراض

يصاحب تعاطي جرعات معتدلة من عقاقير LSD حالة شديدة من الاضطراب المرتبط بالحواس الخمسة، كأن يتصور الشخص رؤية أو سماع أو لمس أشياء غير موجودة. وقد يحدث له اضطراب في حاستي السمع والبصر، فيشعر وكأنه يرى أصوات ويسمع ألوان. وربما يفقد أيضًا إحساسه ووعيه بالزمن. ويعد هذا نتيجةً طبيعية لحالة الهلوسة التي يدخل فيها المدمن بمجرد تعاطيه للعقار وعادة ما يشعر من يتناول هذه العقاقير بأن ما يتخيله أو ما يمر به غير حقيقي.

قد تتكون لدى المرء أيضًا بعض التصورات الوهمية. وعلى الرغم من أن مرات التعاطي العديدة غير ضارة وتشعر المدمن بحالة من

النشوة والسعادة، قد تسيطر على البعض مشاعر الخوف والاكتئاب - لا سيما إذا كان المدمن يشعر بالقلق أو التعاسة قبل تعاطي العقار. وفي بعض الأحيان، يظهر كلا النوعين من المشاعر معًا في آن واحد. ومع زيادة الجرعة، تصل حالة الهلوسة إلى الذروة، حيث يصاب المدمن بحالة من فقدان الوعي الكامل. ويتخيل أنه يتعرض لمواقف خطيرة تكون حياته مهددة فيها.

◎ احتمال الإدمان

لا يؤدي تعاطي عقاقير LSD إلى إدمانها عضويًا. فكل ما يحدث هو أن حالة التشبع تزداد بسرعة شديدة، ثم ما يلبث العقار أن يصبح غير مؤثر في غضون أيام قليلة من بداية استخدامه. لذا، يتعين على مستخدمها أن يتوقف عن تعاطيها لمدة ثلاثة أو أربعة أيام على الأقل قبل استخدامها مرةً أخرى. ومن النادر أيضًا إدمان هذه العقاقير نفسيًا.

◎ المخاطر العامة

تعرف عقاقير LSD بتأثيرها المباشر على المخ، علاوةً على عدد من التأثيرات العضوية القليلة جدًا التي تظهر على المدى الطويل. وعلى الرغم من ذلك، يعجز الشخص المتعاطي لهذا النوع من العقاقير عن القيام بأية مهام تتطلب قدرًا من التركيز - كالقيادة مثلاً. ومن الممكن أيضًا ظهور بعض الآثار والأعراض النفسية المزعجة عند تناول هذه العقاقير، وهو أمر لا يكون مشروط بجرعة معينة ويشيع حدوثه في حالة تعاطيها بصفة منتظمة. وقد يتفاقم الأمر لدى المدمن فيفكر في إلحاق ضرر بنفسه، ولكنه أمر نادر الحدوث - كأن يلقي نفسه من مبنى مرتفع لاعتقاده أنه يطير أو يهاجم شخصًا يهدده. وقد تظل حالة الاضطراب النفسي حتى بعد انتهاء تأثير

العقار، ولكنه أمر نادر الحدوث أيضًا. وقد يمر البعض بانتكاسة تحدث على نحو مفاجئ وغير متوقع، حتى لو لم يعد المدمن يتناول جرعات من العقار.

الفطريات المسببة للهلوسة

◎ الوضع القانوني

في بريطانيا، لا يحظر القانون استخدام وتداول فطر عيش الغراب المشتمل على عنصري السيلوسين (Psilocin) والسيلوسيبين (Psilocybin) عند تناوله في حالته الطبيعية. أما إذا خضع الفطر لعمليات معالجة تحضيرية، كأن يتم تجفيفه أو طحنه أو زراعته، أو تم حيازته عمدًا في إحدى هذه الصور، فأمر يعاقب عليه القانون.

◎ التعريف

توجد أنواع عديدة من فطر عيش الغراب المسبب للهلوسة في بريطانيا. ومن أكثر هذه الأنواع شيوعًا فطر عيش غراب الذبابة (Fly agaric) – المعروفة علميًا باسم Amanita muscaria، والذي لا يحتوي على مادتي السيلوسين أو السيلوسيبين، وفطر القبعة الحرة (Liberty cap) الذي يحتوي على كلا العنصرين. ينمو هذان النوعان في فصل الخريف، ولكن من الممكن تجفيفهما أيضًا لاستخدامهما في أوقات أخرى من العام.

◎ كيفية الاستخدام

من الممكن قطف عيش الغراب في صورته الكاملة ليتم تناوله مطهيًا أو نيئا، كما يمكن احتساؤه في كوب من الشاي. كما يمكن تناوله مجففا بالطريقة نفسها. وللحصول على التأثير نفسه المصاحب لتناول جرعة معتدلة من عقاقير LSD، يحتاج الشخص إلى تناول نحو ٢٠ أو ٣٠ فطر. هذا، على الرغم من أن قوة تأثيرها متغير للغاية وتتوقف على طريقة تحضيرها.

الآثار والأعراض

تماثل الآثار والأعراض الناتجة عن تعاطي فطر عيش الغراب المسبب للهلوسة تلك الناتجة عن تعاطي جرعات معتدلة من عقاقير LSD. هذا، بالإضافة إلى ما تسببه من اتساع في حدقة العين وزيادة في سرعة نبضات القلب وارتفاع في ضغط الدم وغير ذلك من الأعراض العضوية الأخرى. يبدأ الشعور بهذه الأعراض في غضون نصف ساعة تقريبًا من تناولها، وتبلغ ذروتها بعد ثلاث ساعات تقريبًا، وقد يتفاوت ذلك تبعًا للجرعة. أما عن مدة استمرار تلك الأعراض، فتتراوح بين ٤ و٩ ساعات. وفي أغلب الأحيان، قد يعاني متناولها من ألم في المعدة يصاحبه قيء.

احتمال الإدمان

ينطبق عليه الكلام نفسه الذي ذكرناه مع عقاقير LSD سابقًا.

المخاطر العامة

كما علمنا، ينمو هذا الفطر بكثرة في بريطانيا، وأكبر خطر هو تناول أحد الأشكال السامة المتنوعة من الفطريات على سبيل الخطأ اعتقادًا بأنه فطر عيش الغراب المسبب للهلوسة. يسبب فطر عيش غراب الذبابة وكذلك فطر القبعة الحرة الوفاة إذا تم تناول كميات كبيرة منه، ومع ذلك، هناك بعض الأنواع التي قد تؤدي إلى الوفاة من مجرد تناول كميات صغيرة منها.

وكما كان الحال مع عقاقير LSD، من الممكن أيضًا حدوث بعض الاضطرابات النفسية في حالة تناوله بجرعات زائدة، ولكن، بمزيد من الثقة في النفس ومساعدة الآخرين من الممكن أن يتغلب المدمن على هذه الحالة. ونادرًا ما تستمر هذه الآثار والأعراض بعد انتهاء التأثير. ومع ذلك، قد يمر المدمن بانتكاسة عادةً ما تلبث أن تزول آثارها مع مرور الوقت.

أنواع أخرى من المخدرات

نتريت الأميل ونتريت البوتيل

◎ الوضع القانوني

يصنف نتريت الأميل (Amyl nitrite) ضمن مجموعة العقاقير الطبية المتوفرة في الصيدليات، ولكنه نادرًا ما يوجد في الصيدليات. لا يعتبر نتريت البويتل (Butyl nitrite) من العقاقير وليست هناك أي قيود قانونية على استخدامه أو تداوله.

◎ التعريف

يعرف كل من نتريت الأميل ونتريت البوتيل معًا باسم نتريت الكيل (Alkyl nitrites)، وهما عبارة عن سوائل صفراء صافية سريعة التطاير. ولقد تم استخدام نتريت الأميل ضمن المواد العقاقير التي تعالج الذبحة الصدرية (Angina)، بالإضافة إلى تأثيره أيضًا كمضاد للسموم - كمادة السينايد السامة (Cyanide). أما نتريت البوتيل، فليس له أي استخدامات طبية على الإطلاق، ويتم تداوله في زجاجات صغيرة جدًا ذات أغطية حلزونية أو سدادات مضغوطة، أو يباع أحيانًا في صورة كبسولات في زجاجات صغيرة، مع إحكام غلقها بالقطن الطبي.

◎ كيفية الاستخدام

يتم استنشاق كلتا المادتين بصورة مباشرة من فوهة الزجاجة أو عن طريق قطعة قماش.

◎ الآثار والأعراض

تعمل نتريت الكيل على تمدد الأوعية الدموية واسترخاء العضلات، مما يؤدي إلى سرعة تدفق الدم وزيادة نبضات القلب - الأمر الذي يساعد على تدفق الدم بكميات أكبر إلى المخ. وعن فعالية تلك الأعراض، تستمر آثارها لدقائق معدودة، مؤدية إلى الشعور بدوار وتورم في الوجه مع بعض نوبات الصداع.

◎ احتمال الإدمان

يصل الفرد المستخدم لنتريت الكيل إلى حالة التشبع بعد حوالي أسبوعين أو ثلاثة من تكرار استخدامه لها. ولكن، سرعان ما تزول تلك الحالة في غضون بضعة أيام من توقفه عن تناولها. ولا يمثل إدمان نتريت الكيل عضويًا ونفسيًا أية مشكلة – سواء في مرحلة تعاطيه أو انسحابه من الجسم.

◎ المخاطر العامة

في أغلب الأحيان، يؤدي استنشاق النتريت إلى التهاب الشفة العليا، بالإضافة إلى التهاب الأنف والخدود وحدوث ألم وتورم في الجيوب الأنفية. ولكنها جميعًا أعراض مؤقتة تزول بمجرد توقف الشخص عن استنشاقها. أما في حالة تعاطي جرعات كبيرة للغاية، من الممكن أن تقل نسبة الأوكسجين في الدم، فيصاب المرء بحالة من القيء أو صدمة أو فقدان للوعي. ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى الوفاة، على الرغم من أن هذه الحالة لا تحدث عادة إلا في حالة الأشخاص الذين يتعاطون النتريت عن طريق بلعها وليس استنشاقها. هذا، وتزيد خطورة هذه الأعراض في حالة الأشخاص المصابين بمرض القلب أو الأنيميا. ونظرًا لأن تأثير المخدر يزول بسرعة من الجسم، فلا يبدو أن استنشاق الأصحاء للنتريت سيؤدي إلى مشكلات خطيرة تستمر لفترة طويلة.

عقاقير الاسترويد البنائية

◎ الوضع القانوني

عقاقير الاسترويد البنائية هي عقاقير توصف بأمر الطبيب وتباع في الصيدليات. ونظرًا لأنه لم يتم إدراجها بعد ضمن المواد المحظور تداولها قانونيًا، فلا تعد حيازتها في بريطانيا حيازةً شخصية أمرًا غير قانوني ولكن هناك بعض الخطوات لإدراجها.

◎ **التعريف**

هرمونات الاستروايد البنائية هي مجموعة من الهرمونات التي يفرزها الجسم طبيعيًا، وهي تتحكم في معدل نمو الأعضاء التناسلية وأدائها لوظائفها. ويعد التستوستيرون (Testosterone) أهم هرمون في هرمونات الاستروايد بالذكورة والذي يتم منه استخلاص أغلب عقاقير الاستروايد البنائية الصناعية المباعة بالأسواق. فهو الهرمون المسئول عن تقوية وتنشيط خواص الذكورة لدى الرجال - كخشونة الصوت ونمو الشعر في مختلف أجزاء الجسم. كما تعرف هرمونات الاستروايد البنائية بتأثيرها القوي والفعال في بناء عضلات الجسم. ولعل هذا هو السبب في استخدامها طبيًا لعلاج حالات الأنيميا والجلطات وضعف العضلات. ولذلك، فقد كثر استخدامها بشكل غير شرعي بين كثير من لاعبي كمال الأجسام.

◎ **كيفية الاستخدام**

يتم تداول عقاقير الاستروايد البنائية في صورة أقراص أو محاليل يمكن حقنها. وفي أغلب الأحيان، تتوفر مثل هذه العقاقير في أندية ألعاب القوى وكمال الأجسام. وبوجه عام، يقوم كل من لاعبي كمال الأجسام واللاعبين الرياضيين بتناولها في أثناء التدريب خلال فترة تمتد من ٦ إلى ٨ أسابيع. وقد يزيدون في ذلك عن الجرعات المسموح بها طبيًا.

◎ **الآثار والأعراض**

تزيد عقاقير الاستروايد من درجة عنف الأشخاص المتناولين لها. كما تمكنهم من التدريب بشكل أقوى. هذا، فضلاً عن أنها تعمل على زيادة قوة عضلات الجسم وهي أكثر التأثيرات والفوائد التي يبغيها لاعبو كمال الأجسام.

احتمال الإدمان

لا يمثل إدمان عقاقير الاسترويد عضويًا أية مشكلة. أما إدمانها من الجانب النفسي، فيسبب مشكلات عديدة. فيقول بعض مستخدمي هذه العقاقير، على سبيل المثال، أنهم يشعرون باكتئاب وخمول وكسل إثر توقفهم عن تناولها. كما لا يستطيع اللاعبون الذين يعتقدون أنها تعمل على تحسين أدائه التوقف عن تناولها لما لها من فوائد ومميزات بالنسبة له.

المخاطر العامة

هناك دلائل عديدة تشير إلى أن استخدام عقاقير الاسترويد لفترة طويلة يؤدي إلى الإصابة بأمراض الكبد والفشل الكلوي وبعض الأورام. كما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واضطرابات في النمو لدى صغار السن، بالإضافة إلى حدوث بعض الاضطرابات النفسية المؤقتة. وفي حالة الذكور، من الممكن أن تؤدي هذه العقاقير إلى عجز جنسي، بل وإلى العقم أحيانًا. وبالنسبة للسيدات، فقد تتسبب تلك العقاقير في حدوث بعض الاضطرابات في الدورة الشهرية، وقد تعمل على زيادة هرمونات الذكورة لديهن، والتي تظهر في خشونة الصوت ونمو شعر الوجه والجسم وقلة حجم الثدي. وفي الواقع، فهي تغيرات من الصعب التحكم فيها متى ظهرت بالفعل. هذا، فضلاً عن أن تناولها في فترة الحمل يؤدي إلى تشوه الجنين.

يوصف العنف الناتج عن تناول عقاقير الاسترويد أحيانًا "هوس عقاقير الاسترويد"؛ وذلك لأنه يصنف ضمن الأسباب الدافعة إلى ارتكاب الجرائم وزيادة العنف داخل الأسرة وسوء معاملة الأطفال، وهي جرائم اعتاد المرء سماعها هذه الأيام وتزخر بها ساحات المحاكم. وفيما يتعلق بحقن عقاقير الاسترويد، فعادةً ما تظهر المخاطر المعتادة

للحقن وكذلك تلك المرتبطة بدرجة نقاء وفعالية أي عقار مخدر. كما أن بعض عقاقير الاسترويد المتاحة بشكل غير قانوني قد تكون مصنعة من أجل تجربتها على الحيوان وليس الإنسان.

العقاقير المصرح بتداولها دون إذن الطبيب

توجد العديد من العقاقير التي يسمح بتداولها دون إذن طبيب، حيث تكون متاحة في الصيدليات أو محلات غير حاصلة على ترخيص لبيع الأدوية الطبية. فعلى سبيل المثال، قد تستخدم العقاقير المضادة للهيستامين كمسكن، أو يتم خلطها أحيانًا مع الهيروين أو الميتادون. وبالمثل، تستخدم المواد المماثلة للأمفيتامين أحيانًا كمسكن أو مهدئ في حالات الاحتقان أو السعال. وكذلك، يلجأ البعض إلى تعاطي أدوية الإسهال بجرعات كبيرة نظرًا لما تحتوي عليه من نسبة من الأفيون. وفي الواقع، تمثل هذه الجرعات خطورةً كبيرة، لأنه لكي يحصل الفرد على الفوائد المرجوة من عنصر المستحضر الطبي الذي يرغب في تناوله، سيكون عليه أن يتناول جرعات كبيرة جدًا منه. والأكثر من ذلك، أن البعض قد يخلط بين هذه المستحضرات الطبية دون الانتباه إلى تفاعلاتها الضارة. فعلى سبيل المثال، قد يتم خلط كل من الباراسيتامول مع والكودين في حالة تعاطيهما كمسكنات، وقد يكون لذلك تأثير ضار.

وانطلاقًا مما سبق، فعلى الأب أو الأم في حالة عجزهما عن تحديد نوع الدواء أو تأثيره وتخوفهما من إساءة استخدامه من قبل أبنائهم، التوجه على الفور إلى طبيب أو صيدلي للاستفسار عن ذلك (لمزيد من المعلومات، يمكنك العودة إلى الفصل الخامس. وإمعانًا منا في مساعدة الآباء والأمهات، حرصنا على إدراج قائمة بأسماء العقاقير وتأثيراتها. توضح هذه القائمة خصائص كل عقار والأسماء الشائعة له. كما توضح أيضًا المؤشرات الدالة على الوصول إلى درجة الإدمان).

المادة	الأسماء التجاريه	الآثار والأعراض	العلامات الدالة على استخدام المادة المخدره
البيتروديازيبيتر	فاليوم (Valium) تيمازبام (Tema zepam) لبريم (Librium) اتيفان (Ativan)	تعمل هذه المواد المخدرة كمسكنات كما تؤدي إلى عدم وضوح الكلام والارتباك، إلى جانب الشعور المفرط بالنشاط والنشوة وغيرها من السلوكيات المرتبطة بالإدمان	وجود بعض الكبسولات أو الأقراص التي قد يتم طحنها أو قد تجدها مفتوحة بغرض حقنها، بالإضافة إلى وجود سرنجات وإبر وكذلك علامات وآثار دالة على حقنها في الجسم.
البربيتورات	تيونال (Tuinal) سيكونال (Seconal) اميتال (Amytal)		
الأمفيتامين والمواد المماثلة للأمفيتامين	دكسيدراين (Dexedrine) الريتالن (Ritalin) أبيسات (Apisate) تنيويت (Tenuate) ديوروماين (Duromine) إيونامين (Ionamin) فوليتال (Volital)	لعل من أهم الآثار التي تظهر على متعاطي هذه المجموعة من المواد المخدرة، ارتفاع ضغط الدم وصعوبة التنفس وزيادة سرعة نبضات القلب. هذا، بالإضافة إلى اتباع حدقة العين واحمرار الوجه. ومن الآثار أيضًا الثرثرة وفقدان الشهية وربما العنف.	قطع من الورق مثنية يصل طولها إلى ٢ × ٢ بوصة. عند فردها، ستجد بودرة بيضاء أو بيضاء مائلة إلى اللون الرمادي أو صفراء، بالإضافة إلى وجود أقراص وسرنجات وإبر.

المواد المذيبة وتشمل الأتي: الاسيتات (Acetate) والبنزين (Benzene) ورابع كلوريد الكربون (Carbon Tetrachloride) والكلوروفورم (Chloroform) والسيكلوتكسن (Cyclotexane) والإيثيل إثير (Ethyl Ether) والأسيتون (Acetone) والمكسيان (Mexane) والنفتا (Naptha) وبيركلور إثيلين (Perchlorethylene) وطولوين (Toluene) ومادة ثلاثي كلورإثيلين (Trichlorethylene) ومادة ثلاثي كلوروفين (Trichlorophane) والكحوليات بأنواعها	توجد هذه المواد في كثير من العلامات التجارية لبخاخات الإيروسول والسوائل الخفيفة والغراء المعتمد على المواد المذيبة وسوائل التجفيف والمواد المذيبة الكيميائية وغاز البوتان (الذي يوجد في ولاعة السجائر وفي عبوات ويدخل في كثير من الإيروسولات). كما توجد المواد المذيبة أيضًا في مزيل الدهان (Paint Stripper) وغيرها من المواد كالبترول والصبغات وطلاء ومزيل الأظافر والمواد المطاطية والسائل المستخدم في الآلات الكاتبة ومخففه.	تشنج مؤلم في عضلات البطن وإصدار حركات غير متزنة وعدم وضوح الكلام وغيرها من السلوكيات السيئة الناتجة عن الإدمان، بالإضافة إلى التهاب العينين	طفح جلدي على كلٍ من الأنف والفم، مع وجود أنابيب وعلب فارغة وأكياس بلاستيكية بها آثار للغراء أو رائحة قوية لبعض المواد الكيماوية، مع وجود آثار من هذه المواد على ملابس المدمن

الحشيش	لا يساء استخدامها على أنها اسم مسجل.	عدم الاتزان العام وغيرها من السلوكيات الطفيفة المرتبطة بالإدمان. وفي حالة تعاطي جرعات عالية، يصاب متعاطي هذه المواد بحالة ارتباك ونسيان وأحيانًا بالقلق والحزن	أعقاب لسجائر ملفوفة من الحشيش أو أوراق سجائر كبيرة ورائحة قوية لبعض المواد المحروقة التي تشبه رائحة الأعشاب
الكوكايين (بأنواعه المختلفة)	لا يساء استخدمها على أنها اسم مسجل.	ومن التأثيرات التي تحدثها هذه المركبات ما يلي: زيادة سرعة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم واتساع حدقة العين وإصابتها بحساسية شديدة للضوء. وبالإضافة إلى ذلك، يصاب المدمن بالأرق والثرثرة، وربما بالعنف والقلق. وعند تعاطيه لجرعات زائدة، يصاب بهلوسة. كما يشعر بخمول واكتئاب بمجرد انتهاء تأثير المخدر.	لفافة مثنية من الأوراق، ومرآة وشفرة حلاقة وأنبوبة رفيعة للغاية لاستنشاق المادة المخدرة وكميات كبيرة من النقود وإبر وسرنجات وأكياس بلاستيكية صغيرة وغليون ولفافات من الكوكايين
المنشطات (MDMA)	لا يساء استخدامها على أنها اسم مسجل.	نشاط مفرط وأرق، إلى جانب الإحساس بالعطش والاكتئاب والإجهاد بمجرد انتهاء تأثير المخدر	أقراص وكبسولات
الهيروين	لا يساء استخدامها على أنها اسم مسجل.	الخمول والكسل والنعاس وضيق حدقة العين وإفراز العرق وانخفاض	لفافات من الورق وسرنجات وإبر وورق من الفويل أسود اللون، مع

		معدل التنفس ومعدل نبضات القلب مع الشعور بالغثيان	بعض الملاعق المثنية وأمثال الأربطة المستخدمة لمنع تدفق الدم وأعواد مطفأة من الكبريت وأغطية لبعض الزجاجات، وكذلك وجود آثار للإبر في اليدين والذراعين والقدمين أو في الأصابع أو بقع من الدم على الملابس أو على الفراش
أنواع الأفيون (ومنها الأفيون التركيبي): ويشمل المورفين والميثادون والبيتيدين والديبيبانون والكودين	سيفريدول (Sevredol) وكونتنس إم.إس.تي (MST Continus) وسيكليمورف (Cyclimorph) ومنوبون (Omnopon) وسكوبولامين (Scopolamine) ومركب النيبيتر (Nepenthe) وتيمجيسيك (Temgesic)، ودي إف ١١٨ وديكونال (Diconal) وفيزيبتون (Physeptone) وبالفيوم (Palfium) وكثير من مثبطات الكحة وغيرها من المسكنات ومضادات الإسهال، وفي كل المركبات السابقة، توجد نسب قليلة نسبيًا من مخدر الأفيون.	أما آثار هذه المجموعة (أنواع الأفيون) فهي مماثلة تمامًا لآثار الهيروين.	أقراص وحقن وبودرة ولبوس ودهان بالإضافة إلى أدوات الحقن
عقاقير الهلوسة (LSD) تستخلص عقاقير الهلوسة من ديتلاميد الليسرجيك (Lysergic acid diethylamide)	لا يساء استخدامها على أنها اسم مسجل.	القليل من الآثار العضوية، واضطراب في حواس الإدراك، وغالبًا تؤدي إلى هلوسة وخوف مرضي.	أقراص صغيرة أو لفائف مربعة من الورق

عيش الغراب المسبب للهلوسة	لا يساء استخدامها على أنها اسم مسجل.	أما عن آثار فطريات الهلوسة فهي مماثلة تمامًا لتلك الناتجة عن عقاقير الهلوسة، ولكن مع حدوث بعض الآلام في المعدة والغثيان والقيء	فطر عيش الغراب طازج أو جاف أو أقراص مصنوعة من فطر عيش الغراب والتي تماثل الأقراص المستخلصة من الخميرة في شكلها ورائحتها
نتريت الأميل ونتريت البوتيل	رش (Rush) والزئبق (Quick silver) والذهب المنصهر (Liquid gold) ومركب البولت (Bolt) وغيرها من المواد المسجلة	احمرار الوجه وزيادة سرعة نبضات القلب ودُوار وصداع	زجاجات صغيرة شفافة ذات سدادات أو أغطية حلزونية وكبسولات شفافة ملفوفة في قطع من القطن.
عقاقير الاسترويد البنائية	هذا، وتشمل هذه المجموعة مواد كثيرة جدا يصعب جمعها كلية في قائمة مستقلة بذاتها. ولكن من هذه المجموعة، المركبات التالية: أتاميستين (Atamestane) والبولازاين (Bolazine) والبولمانتاليت (Bolmantalate) والميثينولون (Methenolone) والميبوليرون (Mibolerone) والناندرولون (Nandrolone) ومركب أوفندروتون (Ovandrotone) وأبيتيوستانول (Epitiostanol) ومركبات فلوكسيمستيرون (Fluoxymesterone) وأوكسيمستيرون (Oxymesterone) ومركب ستانوزولول (Stanozolol) وسيلاندورن (Silandrone) وترايولوستين (Triolostane).	زيادة العنف والشعور بالنشاط المفرط في أثناء التدريب	حبوب أو كبسولات أو زجاجات بها محاليل للحقن وأدوات الحقن

الفهرس



صحة الطفل والأسرة

كل ما يجب أن يعرفه الآباء عن المخدرات

Everything Parents Should Know About Drugs

من المتفق عليه في الوقت الحالي أن هناك بعض المدارس تواجه مشكلة المخدرات. لذا، فإن الآباء يكونون في قلق دائم من أن يقع أبناؤهم في شرك تعاطي المخدرات. وبناءً على ذلك، فإن حماية الأبناء من مخاطر المخدرات يتطلب تكاتف جهود كلٍ من الآباء والمعلمين.

وهذا الكتاب هو أحد الكتب الأساسية التي تزود الآباء بالمعلومات الكافية الكفيلة بأن تساعدهم على تقديم العون لأبنائهم. فالكتاب يزودهم - على سبيل المثال - بالمعلومات التي يكونون بحاجة إليها للتحاور مع أبنائهم. كما يلقي الضوء على العلامات التي يمكن للآباء من خلالها أن يعرفوا أن أبناءهم يتعاطون المخدرات بالفعل. هذا، فضلاً عن أنه يقترح بعض الاستراتيجيات التي يتعين على الآباء اتباعها إذا تأكدت مخاوفهم. هذا، إلى جانب النصيحة التي يعرضها والمتعلقة بشأن إشراك الشرطة في الأمر.

يقدم الكتاب أيضًا العديد من الطرق لتشجيع الأبناء على التحاور مع آبائهم حتى يساعدوهم في معرفة وتقدير الحجم الحقيقي لمخاطر المخدرات بأنفسهم. وبالتالي، يكونون قادرين على تجنب الضغوط التي يمارسها أصدقاء السوء عليهم.

نبذة عن المؤلف:

ولدت "سارة لاوسون" في لندن ونشأت في إقليم أوكسفوردشاير الريفي. عملت "لاوسون" [illegible] لحل المشكلات التي تأتيها بالبريد لمدة حوالي خمس سنوات. كما عملت على تقديم [illegible] القراء الخاص بإحدى المجلات. وفي الوقت الحالي، تقوم سارة ببيع كتاباتها الصحفية [illegible] والصحف. ومن الجدير بالذكر أن "لاوسون" تركز في كتاباتها على قضايا الأسرة التي تو[illegible]











زوروا موقعنا http://www.darelfarouk.com.eg

للشراء عبر الإنترنت http://darelfarouk.sindbadmall.com